المملكة العربية السعودية
وزارة التعليـم العالي
جـامعة طيبـــة
كلية التربيـــة
قسم علم نفس التربوي

المساندة الأكاديمية وأثرها على الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة طيبة

بحث مقدم إلى قسم علم النفس في كلية التربية جامعة طيبة

متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس التربوي

(توجيه وإرشاد تربوي)

إعـــداد الطالبة

أماني محمد الرحيلي

إشراف الأستاذ الدكتور

أبو المجد إبراهيم الشورىجي

أستاذ القياس والتقويم التربوي علم نفس

كلية التربية – جامعة طيبة

1433هـ - 2012م

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ [سورة البلد: الآية(4)]

شكـــر

بسم الله والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين.

أتوج هذا الجهد المتواضع بحمد الله وشكره وأسطر في بداية صفحاته رسالة شكر وامتنان لجامعة طيبة التي منحتني الفرصة في تحقيق حلمي، ومواصلة دراستي.

وأبدأ بالشكر والعرفان لمن تشرفت بإدارته سعادة الدكتور \ نايف محمد الحربي رئيس قسم علم النفس بجامعة طيبة ووكيل الكلية والدراسات العليا والبحث العلمي لثقته الغالية وامتناناً لدعمه المتواصل الذي يجعلني أبذل قصارى جهدي لتقديم كل ما يرتقي بهذا البحث.

كما أقدم الشكر والعرفان لأستاذي وأخي سعادة الدكتور / أبو المجد الشوربجي أستاذ القياس والتقويم الذي تميز بتواضعه ورقُي تعامله منذ أن تشرفت به مرشداً وحتى تتويج اسمه على غلاف هذا البحث مشرفاً.

كما أتوجه بالشكر والتقدير لسعادة الدكتورة / فوزية الصبحي عمادة نائبة رئيس قسم علم النفس التربوي التي عرفت بتواضعها الجم ووقفاتها الإنسانية مع جميع من عرفها ومن لم يعرفها والتي لم تبخل عليا بعلمها ومشورتها.

وأشكر والدتي الفاضلة التي طالما سهرت لأجلنا والتي لولا وجودها ومساندتها ودعائها لما حصلت على هذه الدرجة العلمية، ولن أنسى الثناء لوالدي – يرحمه الله – الذي غرس في داخلي حباً للكفاح لأحتمل عقبات الحياة، وكم كنت أتمنى وجوده معي في هذا اليوم ليفخر بأولى الدرجات العلمية العليا لابنته رحمك الله يا والدي وجمعني وإياك في فسيح جناته.

كما أتقدم بالشكر إلى من غمرني بحرصه وحنانه، إلى من علمني العطاء دون انتظار ووقف بجانبي بكل أمل وافتخار فكان لي سنداً ونوراً أستنير به لأكمل خطواتي نحو النجاح إلى زوجي العزيز / فواز المحمدي أهدي هذا الجهد المتواضع لأعلقه كوسام شكرٍ على صدره تقديراً لوقفاته وعرفاناً بجميله.

كما أوجه شكري وتقديري إلى عينة البحث، وكل من تفانى بدعمي ومساندتي في مسيرتي العلمية حتى وصلت لما وصلت له الآن.

فهرس المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
قرآن كريم	1
شكر	2
فهرس المحتويات	3
فهرس الجداول والملاحق	4
الملخص العربي	5
الفصل الأول (إطار عام للبحث)	11-6
المقدمة	7
مشكلة البحث	8
أهداف البحث	9
أهمية البحث	9
مصطلحات البحث	11
حدود البحث	11
الفصل الثاني (الإطار النظري)	46-12
المقدمة	13
أولاً: المساندة الأكاديمية	14
النظريات المفسرة للمساندة	17
أشكال المساندة	19
مصادر المساندة	19
النماذج الرئيسة لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة	20
أهداف المساندة الأكاديمية	22
الأدوار العامة للمرشدة الأكاديمية	23
مناهج الإرشاد الأكاديمي	25
خطوات الإرشاد الأكاديمي	26
الخدمات الإرشادية في الجامعات	27
تجربة الإرشاد الجامعي	27
ثانياً:الضغوط النفسية	29
اتجاهات الضغوط النفسية	31
النظريات المفسرة للضغوط	36
الخصائص العامة لظاهرة الضغوط النفسية	41
مصادر الضغوط النفسية	42
محددات المواجهة الفعالة	43
أساليب واستراتيجيات إدارة الضغوط	45
ثالثاً: العلاقة بين المساندة الأكاديمية والضغوط النفسية	46
الفصل الثالث (البحوث والدراسات السابقة)	63-48
البحوث السابقة التي تناولت المساندة الاجتماعية	49
البحوث السابقة التي تناولت الضغوط النفسية	53

البحوث السابقة التي تناولت المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية	59
فروض البحث	63
الفصل الرابع (منهج البحث وإجراءاته)	73-64
منهجية البحث	65
مجتمع البحث	65
مقاييس البحث	65
صدق وثبات مقياس المساندة الأكاديمية	66
صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية	69
المعالجات الأحصائية	73
الفصل الخامس (نتائج البحث ومناقشتها)	101-74
نتائج الفرض الأول ومناقشته	75
نتائج الفرض الثاني ومناقشته	77
نتائج الفرض الثالث ومناقشته	78
نتائج الفرض الرابع ومناقشته	80
نتائج الفرض الخامس ومناقشته	81
الخاتمة	83
أولاً: نتائج البحث	83
ثانياً توصيات البحث	84
ثالثاً: مقترحات البحث	85
مراجع البحث	86
ملاحق البحث	93
ملخص البحث باللغة الإنجليزية	100

فهرس الجداول والملاحق

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
1	شكل الانتشار في بيان العلاقة بين المساندة والضغوط	76
2	نتائج اختبار (T) للعينات المستقلة	78-77
3	نتائج اختبار (T) للعينة الواحدة	81-80
	الملاحـــق	94
	صفحة البيانات الأولية	94
	مقياس المساندة الأكاديمية	97
	مقياس الضغوط النفسية	99

المساندة الأكاديمية وأثرها على الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة طيبة

ملخـص البحث

هدف البحث إلى التعرف على دور المساندة الأكاديمية و أثرها على الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة طيبة، وذلك من خلال قياس مستوى المساندة الأكاديمية، وقياس مستوى الضغوط النفسية، لمعرفة مدى العلاقة بينهما. وقد تكون مجتمع الدراسة من طالبات جامعة طيبة في المدينة المنورة، وبلغ عدد العينة(300) طالبة خلال العام الدراسي(1433هـ- 2012م). ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بتصميم استبانتين؛ الأولى خاصة بقياس المساندة الأكاديمية المقدمة من قبل المرشدات، والثانية خاصة بقياس مستوى الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة.

وللإجابة عن أسئلة الدراسة استخدام حساب معامل ارتباط بيرسون. واختبار"ت" لعينتين مستقلتين، واستخدام اختبار"ت" لعينة واحدة.

وقد أظهرت النتائج الخاصة بطبيعة العلاقة بين المساندة الأكاديمية والضغوط النفسية إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مقياس المساندة الأكاديمية ومقياس الضغوط النفسية.

وأظهرت نتائج الدراسة الخاصة بوجود تأثير للتخصص الدراسي على المساندة الأكاديمية، إلى وجود فروق ظاهرية بين(العلمي، والأدبي)، وقد كان الفرق لصالح أصحاب التخصص الأدبي أعلى مقارنة بأصحاب التخصص العلمي.

وأظهرت النتائج الخاصة بتأثير التخصص الدراسي على الضغوط النفسية، عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى للتخصص(علمي، أدبي)، ويتضح ذلك من التقارب الواضح في قيم الأوساط الحسابية.

وقد أظهرت النتائج الخاصةً بين متوسط العينة والمتوسط النظري في المساندة الأكاديمية، إلى أنّ عينة البحث لا تلقى المساندة الأكاديمية الكافية بالجامعة.

وفيما يتعلق بالنتائج الخاصة بين متوسط العينة للضغوط النفسية والمتوسط النظري، فقد أظهرت نتائج التحليل وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسط العينة للضغوط النفسية والمتوسط النظري، وهذا يعنى أن عينة البحث لا تعاني من ضغط نفسي عالي في الجامعة إذا ما قورن بالمتوسط الحسابي النظري.

الكلمات المفتاحية: المساندة الأكاديمية – الضغوط النفسية.

الفصـــــــل الأول

الإطـــــار العــــام للبحـــــث

- أولاً: مقدمة البحث.
- ثانياً: مشكلة البحث.
- ثالثاً: أهداف البحث.
- رابعاً: أهمية البحث.
- خامساً: متغيرات البحث.
- سادساً:مصطلحات البحث.
- سابعاً: حدود البحث.

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

مقدمــــــــــــــة

تعتبر المساندة الأكاديمية بمثابة مصدراً هاماً من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي الفعال الذي تحتاجه الفتاة الجامعية، حيث يؤثر حجم هذه المساندة ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك الطالبة لأحداث الحياة وأساليب التعامل معها وانعكاساتهما على حياتها الخاصة وصحتها النفسية والجسمية وتفوقها الدراسي ، حيث يضطلع القائمين على المساندة الأكاديمية بخدمات عدة تتضمن توعية وتوجيه الطالبات حول المتغيرات العديدة التي قد يواجهونها في حياتهم الجامعية، وتبيان الأسلوب الأمثل للتعامل مع تلك المتغيرات، ويكون ذلك من خلال إصدار النشرات التثقيفية والدورات المتخصصة واللقاءات المستمرة مع الطالبات، كما يقع ضمن مسؤوليات المرشدة الأكاديمية في الجامعة توفير الوسائل المساندة للطالبات في اختيار المساقات الجامعية، وتغيير التخصص ومدى ملاءمته للطالبة، والانتقال من كلية إلى أخرى داخل الجامعة، بالإضافة إلى تعرف الإجراءات وآليات التعامل مع الطالبات في حالات خاصة كالتغيب عن امتحان في مادة ما، أو حدوث سوء فهم مع أحد أعضاء هيئة التدريس، إلى غير ذلك من المشكلات الفردية والجماعية الخاصة والعامة التي قد تواجه الطالبة أثناء دراستها بالجامعة والتي تتطلب من وحدة الإرشاد التنسيق مع كافة الجهات ذات العلاقة المباشرة بالطالبة لتحقيق صالحها.

وفي جميع مراحل الحياة، تتعرض الفتاة الجامعية إلى العديد من المواقف الضاغطة قد يكون مصدرها الأسرة أو المجتمع أو ظروف الجامعة أو ظروف مالية نحو ذلك. والضغوط النفسية التي تواجهها الطالبة الجامعية على اختلاف مصادرها تعدّ بمثابة مؤثرات لا يمكن إهمالها، فإذا لم تستطع الطالبة مواجهتها والتكيف معها، ستكون بذلك بداية لكثير من الاضطرابات النفسية مثل: القلق والاكتئاب. وقد أجريت بعض الدراسات في هذا المجال مثل الدراسة التي أجريت على الطلبة الجامعيين في الولايات المتحدة، فقد أظهرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين شدة التعرض للضغوط النفسية والاكتئاب والقلق وشدة الغضب، وأن مستوى الأعراض كانت لدى الإناث أعلى منه مقارنةً بالذكور(Rosenthal, et al , 2000: 45).

وفي مجال التوجيه والإرشاد النفسي على وجه الخصوص فقد زاد اهتمام الباحثين بدراسة الضغوط النفسية، نتيجة عدة أسباب منها: أن الضغوط المزمنة والمتكررة تكون أشد خطورة في إحداث الاضطرابات السيكوسوماتية على اختلافها، فردود فعل أي فرد الفسيولوجية أثناء التعرض للضغط، تعتمد على إدراكه للموقف وعلى شخصيته، كما أن الأشكال المختلفة للضغوط تنتج استجابات

مختلفة، فالضغط النفسي الواحد قد لا يكون له نفس الاستجابة لدى جميع الأفراد، ناهيك على اختـلاف شدة العـامل الضـاغط من حيث تأثيره على مناطق محددة في جسم الإنسـان (الزراد، 2000: 45).

ويتضح مما سبق أن أهمية المساندة الأكاديمية لها دور كبير في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الفتيات في الجامعة، وهذا ما دفع بالباحثة إلى إجراء هذه الدراسة للكشف عن المساندة الأكاديمية من قبل المرشدات وأثرها على الضغوط النفسية لدي طالبات جامعة طيبة، خاصةً وأن هناك ندرة في مثل هذه الدراسات – في حدود علم الباحثة – والتي تناولت هذه المشكلة في بيئة جامعية لها ثقافتها وهويتها وخصوصيتها. آملة أن يساهم هذا الجهد في توجيه انتباه الباحثين، والمختصين، وأصحاب القرار إلى الوسائل الفعالة التي يمكن من خلالها مواجهة المشكلات النفسية التي تعترض حياة الفتاة الجامعية، لتقوم بدورها المتوقع منها، بما تبدع فيه من مجالات أدبية وعلمية... الخ.

مشكلة البحث:

تشكل الفتيات الجامعيات غالبية أفراد المجتمع في السعودية، ويشير الواقع الحالي للتعليم الجامعي في المملكة العربية السعودية بزيادة ملحوظة في أعداد الطالبات الجامعيات مما يثير التساؤل عن طبيعة المساندة الأكاديمية المقدمة لهنَ خصوصاً من قبل المرشدات، وكذلك دراسة طبيعة الضغوط النفسية لدى الطالبات في الجامعة. فالتعليم الجامعي لا يقتصر على تقديم المعرفة للطالبات فقط، بل اتسعت أهداف الجامعة وأصبحت تهتم في تنمية شخصية الفتاة الجامعية تنمية شاملة؛ لما لذلك من أثر على شخصيتها، وسلوكها، وصحتها النفسية، ومستوى تحصيلها الأكاديمي، وبناء المواطنة الصالحة.

ويشير بعض الباحثين إلى ضرورة الاهتمام بدراسة مصادر الدعم النفسي والاجتماعي التي تجعل الفرد يُقيّم الضغوط النفسية تقييماً واقعياً ويواجهها بنجاح، كما تجعله أكثر إدراكاً وتفسيراً وتقييماً للحدث الضاغط. (Charles & Rudolph, 1991: 370)

وفي هذا السياق تركز الباحثة على ضرورة التنمية الشاملة لشخصية الفتاة الجامعية، فما نلمسه في العصر الحالي من مشكلات متنوعة مرتبطة بالضغوط النفسية وسوء التوافق النفسي لدى بعض الطالبات، لتعدّ بمثابة حافز قوي لدراسة أهمية ودور المساندة الأكاديمية من قبل المرشدات في جامعة طيبة إلى جانب متغير الضغوط النفسية لدى الطالبات في ضوء مجموعة من المتغيرات مثل: الحالة الاجتماعية للطالبة، وعمرها، وطبيعة دراستها(نوع الكلية) من حيث كونها تدرس في كلية علمية أو كلية أدبية، على أساس أن هذه المتغيرات تمثل أهم جوانب الحياة لدى الفتاة الجامعية،

والتي قد تساعدها على القيام بالأدوار المتعددة المتوقعة منها.

ومن هذا المنطلق فإن مشكلة الدراسة تكمن في التساؤلات الأتية:

١ -ما طبيعة العلاقة بين المساندة الأكاديمية والضغوط النفسية ؟

٢ - هل يوجد تأثير للتخصص الدراسي على للمساندة الأكاديمية ؟

٣ -هل يوجد تأثير للتخصص الدراسي على الضغوط النفسية؟

٤ -هل يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط العينة نحو المساندة الأكاديمية والمتوسط النظري؟

٥ -هل يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط العينة نحو الضغوط النفسية والمتوسط النظري؟

أهداف البحث:

تكمن أهداف البحث بالأمور الآتية:

١. التعرف على دور المساندة الأكاديمية المقدمة لدى طالبات جامعة طيبة وأثر ذلك على الضغوط النفسية لديهن.

٢. بيان علاقة الضغوط النفسية بأساليب المساندة الأكاديمية من قبل المرشدات لدى طالبات جامعة طيبة.

٣. التعرف على طبيعة الفروق بين أساليب المساندة الأكاديمية ومستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات تعزى للمتغيرات الشخصية قيد الدراسة.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية: تبرز أهمية الدراسة النظرية في كونها تتناول موضوع هام من مواضيع الإرشاد والتوجيه النفسي، فهي تتناول أساليب المساندة الأكاديمية من قبل المرشدات وأثرها على الضغوط النفسية لدي طالبات جامعة طيبة.

وبناء عليه فإن الأهمية النظرية لهذه الدراسة تتحدد في أنها:

١ -تلقي الضوء على بعض أساليب المساندة الأكاديمية المقدمة لدى الفتاة الجامعية في جامعة طيبة بشكل خاص.

٢ -تتيح هذه الدراسة الفرصة للتعرف على فاعلية أساليب المساندة الأكاديمية لدى طالبات جامعة طيبة وأثرها على الضغوط النفسية لديهن في ضوء مجموعة من العوامل الشخصية، وذلك انطلاقاً من الحاجة إلى القيام بدراسات يمكن أن يستفاد منها في تحسين الخدمات التربوية والأكاديمية والاجتماعية والنفسية المقدمة للفتاة الجامعية بصورة خاصة.

٣ –يكشف القيام بمثل هذه الدراسة عن توضيح وإبراز طبيعة الضغوط النفسية التي تعانيها الفتاة الجامعية في جامعة طيبة.

٤ -توفر هذه الدراسة قدراً كبيراً من المعلومات والتي تثري الأدب التربوي خصوصاً في حقل التوجيه والإرشاد النفسي.

الأهمية التطبيقية: وتتلخص فيما سوف تتوصل إليه الدراسة من نتائج، وما ستقدمه من توصيات إلى الجهات المعنية من أجل الاستفادة منها، وكذلك لأغراض توجيهية في حقل التوجيه والإرشاد النفسي في علم النفس.

وتتحدد الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في أنها:

١ –تمهد القيام إلى دراسات مستقبلية في حقل التوجيه والإرشاد، وذلك للتعرف على العوامل التي قد تساعد الفتاة الجامعية في التخفيف من الضغوط النفسية، وطبيعة وشكل المساندة الأكاديمية المقدمة على اختلافها من وجهة نظر الطالبات أنفسهن في قطاع التعليم الجامعي.

٢ – ستوفر هذه الدراسة قدراً من المعلومات وذلك من خلال النتائج التي سوف تقدمها هذه الدراسة في ضوء متغيراتها الشخصية مدار البحث.

٣ – تشجع القائمين على أمور الجامعة (المسئولين) وكذلك وزارة التعليم العالي، على زيادة جهودهم نحو تطوير أفكار إيجابية عن أساليب المساندة الأكاديمية التعليمية، وذلك لمساندة الطالبات بصورة منظمة ومدروسة، وحل مشكلاتهن على تنوعها سواء الاجتماعية أو الاقتصادية نحو ذلك، من أجل الحد من مستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها الطالبة الجامعية.

٤ – يمكن أن تفتح هذه الدراسة المجال لمزيد من الدراسات النفسية المتعمقة والتي قد تساهم في تطوير أساليب المساندة و الإرشاد والعلاج النفسي للطالبات الجامعيات اللواتي يعانين من ضغوط نفسية على اختلافها.

٥ – ستوفر هذه الدراسة مقياسين يمكن الاعتماد عليهما في اتخاذ القرارات مثل: مقياس المساندة الأكاديمية، ومقياس الضغوط النفسية التي قد تعانيها الفتاة الجامعية، وهذين المقياسين من إعداد الباحثة من خلال إطلاعها على الأدب المتعلق بالتوجيه والإرشاد.

٦ – ستكون هذه الدراسة داعمة ونقطة انطلاقة جديدة وقوية للباحثين والباحثات وذلك لتبني القيام بإعداد مقاييس نفسية في حقل التوجيه والإرشاد، والتي تكون قابلة للتطبيق على نطاق واسع، يمكن الاعتماد في اتخاذ القرارات المستقبلية.

متغيرات البحث:

١ - المساندة الأكاديمية من قبل المرشدات.

٢ - مستوى الضغوط النفسية.

مصطلحات البحث:

تعريف المساندة الأكاديمية Academic support:

تتبنى الباحثة تعريف المساندة الأكاديمية الذي يشير إلى:
بأنها: مجموعة العلاقات الرسمية مع الأفراد داخل المنظمة التعليمية التي تعمل على توفير الموارد والمعلومات والمهارات والاتصالات والخدمات والبرامج المختلفة حيث توفر هذه العلاقات للشخص الشعور بالأمان والانتماء، والأهمية والقيمة، كما توفر له المساندة اللازمة وقت الحاجة0
وإجرائياً يمكن تعريف المساندة الأكاديمية في هذه الدراسة بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة الجامعية على مقياس المساندة الأكاديمية المعدّ من قبل الباحثة.

تعريف الضغوط النفسية the psychological:

تتبنى الباحثة تعريف الضغوط النفسية وفق ما أورده الطريري والذي يشير إلى:
وعرف الطريري (1994م): الضغوط النفسية، وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء ككل، أو على جزء منه، وبدرجة تولد لدية إحساساً بالتوتر، أو تشويهاً في تكامل شخصيته وحينما تزداد حدتها فقد يفقد قدرته على التوازن، ويغير خط سلوكه إلى نمط جديد. ولها أثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد وعليه فإنها حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد. (الطريري، 1994: 8-9)

حدود البحث:

الحدود الموضوعية:

وتتمثل في تناولها لموضوع دور المساندة الأكاديمية من قبل المرشدات كما تدركها الطالبات وأثرها على الضغوط النفسية لديهن.

الحدود البشرية: طالبات جامعة طيبة.

الحدود المكانية: سوف يتم بمشيئة الله تعالى إجراء الدراسة في المدينة المنورة – جامعة طيبة.

الحدود الزمنية : سـوف يتم بمشيئـة الله تعـالى إجـراء الدراسـة خلال العام الدراسي(1433هـ/2012م).

الفصـــــــــل الثـــاني

أدبيــــــات البحـــــــــث

- ❖ أولاً: المساندة الأكاديمية من قبل المرشدات.
- ❖ ثانياً: الضغوط النفسية.
- ❖ ثالثاً: العلاقة بين المساندة الأكاديمية والضغوط النفسية.

الفصـــل الثـــاني
الإطـــار النظـــري

مقدمـــــــة

لقد زاد اهتمام الباحثين في علم النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية والعوامل المقاومة لها والتي من شأنها المحافظة على صحة الفرد وسلامته النفسية والجسمية، و تعتبر المساندة مصدراً مهماً من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه بعد لجوئه إلى الله سبحانه وتعالى، ولقد اهتم بها الباحثون بعد ما لاحظوه من آثار مهمة لها في مواقف الشدة والإجهاد النفسي، وما تقوم به من تخفيف نتائج الضغوط والمواقف الصعبة .

وتتعرض الطالبات في الجامعات لأنواع من الضغوط النفسية والمشكلات التكيفية التي من شأنها أن تزيد لديهم القلق والتوتر واحتمال تطوره تدريجياً والمعاناة من آثارها مستقبلاً مما يؤثر سلباً في سلوك الطالبات وطريقة تعاملهم مع الآخرين وتحصيلهم الدراسي في المواقف المختلفة.

و لذلك تعتبر المساندة الأكاديمية في الجامعة ه ي حجر الزاوية في العملية التعليمية، فالمساندة والإرشاد حاجة نفسية أساسية لدى الطالبات، فيجدون من يساعدهم على فهم أنفسهم بأنفسهم وحثهم على مواجهه مشكلاتهم النفسية و الدراسية بأساليب ايجابية بناءة.

كما أن للمساندة وظائف معرفية، كالتقييم المعرفي، حيث تستطيع توسيع التفسير الفردي للحدث وتحسين فهمه بوضوح اكبر، وتشمل موارد مساندة معلومات لفظية عن الحدث والاستجابة النموذجية له، وتوفير المعلومات وأساليب حل المشكلات، وبإمداد المتلقي بالموارد المطلوبة لمواجهة الحاجات النوعية التي تثيرها عوامل الضغط، بالإضافة إلى التكيف المعرفي، حيث يمر الأفراد بثلاث عمليات ليواجهوا الأحداث التي تهددهم بطريقة معرفية (البحث عن معنى الحدث، ومحاولة استعادة السيطرة على حياتهم، وتقوية تقدير الذات) والمساندة يمكن أن تلعب دوراً مهماً في كل عملية من هذه العمليات، فهي تؤدي إلى إشباع حاجات الانتماء من خلال الاتصال بالآخرين وصحبتهم وعلى ذلك تخفف من التأثيرات الضارة للعزلة والوحدة وتعزز مشاعر الانتماء لديهم، والموارد المرتبطة بهذه الوظيفة يمكن أن تشمل "تعبيرات الرعاية كالحب والفهم والاهتمام.(الشوربجي، الحربي، 2011: 271)

وتحمل المساندة في طيها معنى المعاضدة والمؤازرة والمساعدة على مواجهة المواقف ويعتبر بداية ظهور مصطلح المساندة الاجتماعية حديثاً في العلوم الإنسانية مع تناول علماء الاجتماع لهذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية، حيث صاغوا مصطلح الشبكة الاجتماعية (Social network) الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور(Social support) والذي يطلق عليه البعض مسمى

الموارد الاجتماعية(Social resources)، بينما يحدده البعض الآخر على أنه إمدادات اجتماعية (Social provisions)، وتعتمد المساندة في تقديرها على إدراك الأفراد لشبكاتهم الاجتماعية باعتبارها الأُطر التي تشتمل على الأفراد الذين يثقون فيهم ويستندون على علاقاتهم بهم.(محمد الشناوي؛ محمد عبد الرحمن، 1994: 3)

أولاً: المساندة الأكاديمية Academic support:

تعول الجامعات التي تأخذ بفلسفة التدريس على نظام الساعات المعتمدة كثيراً على عملية الإرشاد الأكاديمي، والتي تهدف إلى تمكين الطلبة على التكيف الأكاديمي والنفسي مع الواقع التعليمي لهذا النظام الذي يختلف كليةً عما اعتاده الطالب عندما كان تلميذاً في المراحل السابقة لدراسته الجامعية (عمر، 2004: 51).

ولا يقتصر دور الإرشاد على الجانب الأكاديمي ومتابعة الطالب في تنفيذ خطته الدراسية فحسب، بل يتعداه إلى متابعته في الأمور النفسية والاجتماعية والحياتية، لذا فإن نجاح عمليـــة الإرشاد كجانب من جوانب المساندة الأكاديمية للطالب، بتوفر العديد من العناصر منها ما يأتي:(عمر، 2004: 75)

١ -المرشـــد الكفء.
٢ -الطالب الملتزم.
٣ -المعلومات التي يتم بموجبها الإرشاد.
٤ -المختصون في المجالات النفسية والاجتماعية.

والإرشاد هنا بمثابة عمليه مستمرة ومساعدة في تحقيق الأهداف التعليمية وتخطي العقبات والتي قد تتعرض لها الطالبة في الجامعات، ومن هنا تأتي دور المساندة الأكاديمية للطالبة والتي لا تنفصل عن المساندة الاجتماعية.

تعريف المساندة:

المساندة هي المؤازرة والدعم والتعاطف والمعونة النفسية التي يحصل عليها الإنسان من البيئة التي يعيش فيها سواء كانت مساندة رسمية تقدّم من خلال المؤسسات والمنظمات الاجتماعية المختلفة، أو غير رسمية تقدّم من خلال الأشخاص المحيطين بالإنسان كأفراد أسرته وأقربائه وأصدقائه وزملائه وغيرهم ممن لهم علاقة به (نيازي، 1999: 18).

كل إنسان بحاجة إلى هذه المساندة في وقت من الأوقات خاصة عندما يواجه عائقاً أو صعوبة أو مشكلة تحول بينه وبين أدائه لوظائفه الاجتماعية بصورة طبيعية0 ويرتبط مفهوم المساندة في العلوم النفسية والاجتماعية بمفاهيم أخرى كثيرة منها على سبيل المثال لا الحصر:

المساندة الاجتماعية:Social Support

على الرغم من تعدد المفاهيم الخاصة بالمساندة الاجتماعية إلا أن معظم المقاييس المرتبطة بها تشير إلى تقديم المساعدات المادية أو المعنوية للفرد التي تتمثل في أشكال التشجيع أ و التوجيه أو المشورة، ولقد أتفق في تعريفها كلاً من كوهين(Cohen) وسيم(Syme) وسكنز(Schetter) بأنها "تفاعل الفرد في علاقاته مع الآخرين".(علي، 2000: 9).

يعرّف باركر(Barker، 1991: 45) **المساندة الاجتماعية بأنها** الأنشطة والعلاقات الرسمية وغير الرسمية التي تعمل على إشباع الحاجات الإنسانية وتسهم في بناء شخصية الفرد والمجتمع 0 التي توفر للإنسان التشجيع والدعم والتعاطف والشعور بالأمان والانتماء، وتساعد في تشكيل هويته الاجتماعية Social identity.

وتُعبر المساندة الاجتماعية عن "الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة (خاصة الاجتماعية) في أوقات الضيق"، ويتزود الفرد بها من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منظم بشكل أو بآخر معه. (Lepore: 1994, 247).

وتعرف المساندة الاجتماعية بأنها "شبكة من العلاقات التي تقدم مساندة مستمرة للفرد بصرف النظر عن الضغوط النفسية الموجودة في حياته، وهي إما أن تكون موجودة أثناء حدوث الضغوط النفسية أو أن يكون لدى الفرد إدراك بأنها ستنشط في حالة وجود الضغوط". (566 :1995 .(Gentry & Goodwin,

كما تعرف بأنها "اهتمام المنظمة بتوفير الفرص للعلاقات الاجتماعية وبث روح التعاون والتآلف بين العاملين والتي تعمل في اتجاهين كلاهما لصالح الفرد والمنظمة، فمن جانب تزيد من استجابات الفرد في العمل لأنه يحقق حاجات مهمة مثل الضمان والقبول والانتماء، ومن جانب آخر فإنها تعمل كمنطقة عازلة أو مخففة للضغوط حيث يتم ذلك من خلال التعاطف وتقديم المساعدة".(علي عسكر، 1998: 117)

ويعرف الشوربجي، والحربي(2011: 271) مساندة عضو هيئة التدريس لأسئلة الطلاب بأنها: إدراك الطلاب لسلوكيات عضو هيئة التدريس التي تعبر عن اهتمامه وتشجيعه واستجابته العاطفية المفيدة، ومدحه لأسئلتهم وتقديره لقيمة الأسئلة التي يطرحونها وإتاحته الفرصة أمامهم لطرح أسئلتهم.

ونظراً لعدم توفر تعريف للمساندة الأكاديمية فقد عرفت الباحثة المساندة الأكاديمية بأنها:
مجموعة العلاقات الرسمية مع الأفراد داخل المنظمة التعليمية التي تعمل على توفير الموارد والمعلومات والمهارات والاتصالات والخدمات والبرامج المختلفة حيث توفر هذه العلاقات للشخص الشعور بالأمان والانتماء، والأهمية والقيمة، كما توفر له المساندة اللازمة وقت الحاجة0

و تعريف الباحثة المساندة الأكاديمية من قبل المرشدات بأنها: تلك المعاونة القائمة على أساس فردي وشخصي فيما يتعلق بالمشكلات الشخصية والتعليمية والنفسية، والتي تدرس فيها جميع الحقائق المتعلقة بهذه المشكلات، ويبحث عن حلول لها، وذلك بمساعدة المتخصصين وبالاستفادة من إمكانيات الجامعة والمجتمع، ومن خلال المقابلات الإرشادية التي يتعلم المسترشد فيها أن يتخذ قراراته الشخصية بنفسه. والتي تهدف جميعها إلى تمكين الطالبة على التكيف الأكاديمي والنفسي السليم مع الواقع التعليمي الذي تعيش فيه، والتي بدورها تخفف من درجة الضغوط النفسية التي قد تتعرض لها الطالبة الجامعية.

تعريف المصطلحات الخاصة بمحاور استبانه المساندة الأكاديمية:

١ – **المساندة بالمعلومات:** وهي المساندة التي تنطوي على إعطاء نصائح أو معلومات، أو تعليم مهارة تسهل حل مشكلة أو موقف ضاغط. (Karen, 1987: 1132)

٢ – **المساندة الأدائية:** وتسمى الحسية وهي حسب ما أشار إليه هاوس (House) وهي المساندة التي تنطوي على المساعدة في العمل والمال. (Karen, 1987: 1132).

٣ – **المساندة النفسية:** وهي المساندة التي يحتاجها الفرد من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية والتي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منتظم بشكل أو بآخر مع الفرد، وهي في الغالب تكون من الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل وغيرهم، والذين يوفرون كل الدعم النفسي لهذا الفرد.(Lepore, 1997 247). وتنطوي هذه المساندة على الأفعال التي تنقل التقدير والرعاية والثقة، والقبول والتعاطف.

٤ – **الإرشاد الأكاديمي:** ويقصد به الخدمات الإرشادية التي يقوم بها المرشد لتنمية الطالب معرفياً ومهنياً وحل المشكلات التي تعيق تقدم تحصيله الدراسي، بالإضافة إلى إكسابه المهارات والاتجاهات والخبرات الإيجابية وفقاً للقيم المجتمعية. (القرني، 1991: 102).

النظريات المفسرة للمساندة:

١ نظرية روجرز (Rogers)

يرى كارل روجرز الإنسان في الأساس، مخلوق واع وعاقل، يحكمه الإدراك التام لذاته الخاصة، والمحيط الذي يعيش فيه (العاني، 1989 :92) فبقدر المساندة التي يتلقاها الفرد من المحيطين به يكون نموه النفسي والاجتماعي صحيحاً.

أن النمو النفسي السليم لحياة الفرد يمكن أن ينتج فرداً متكامل الوظائف النفسية، لذا فهو يسعى لنمو وتطور المجتمع. وأن الفرد المحقق لذاته والساعي لخدمة وتطور مجتمعه، يوصف بأنه الفرد الذي يكون على وعي تام بكامل خبراته، أي انه لا يهمل، أو يمنع، أو يشوه هذه الخبرات، لأنها جميعاً ستغربل وتمر من خلال الذات النامية السليمة الفاعلة كذلك يتصف الفرد المتكامل نفسياً بالقدرة على الاستمتاع بكل لحظه من حياته، عن طريق المتعة التي تجلبها الخبرات السارة في الحياة (كالمساندة الاجتماعية من الوالدين، والأصدقاء، والجنس الآخر). كما يتصف الفرد المتكامل نفسياً، بالقدرة على اتخاذ القرار المناسب، والشعور بالحرية من اجل التحرك في أي اتجاه يرغب ليكون قادراً على تحقيق ذاته (الجنابي، 2008: 67).

٢ -نظرية ماسلو (Maslow)

ينظر(ابراهام ماسلو) إلى الكائن البشري نظرة فيها من السواء والصحة النفسية أكثر من الانحراف والمرض، ومن النمو والتقدم أكثر من التراجع والعجز، ومن القوة والفضيلة أكثر من الضعف والرذيلة، وهو يرى أن الإنسان في سعي مستمر لتحقيق ذاته (الجانبي، 1998: 50)، ولا يصل الفرد إلى تحقيق الذات إلا إذا مر بالحاجات الثمان الأخرى، والتي تتدرج من أسفل أو قاعدة الهرم صعوداً إلى قمته، لذلك سميت نظرية ماسلو بالنظرية الهرمية، إذ تحتل الحاجات الفسيولوجية قاعدة الهرم وهي تشمل حاجة الجوع، والعطش، وتحتاج في إشباعها إلى مساندة اجتماعية مادية، ثم تليها حاجات إلى الأمن والسلامة، وهي تحتاج لإشباعها إلى مساندة اجتماعية معنوية، أي الشعور بوجود الآخرين والأمان معهم، ثم تليها حاجة الحب والانتماء وهي تحتاج إلى انتماء إلى جماعة، والشعور بالألفة معهم، وهي أيضاً مساندة اجتماعية معنوية، ودعم عاطفي ودم وجداني، ثم حاجات احترام الذات والتي تحتاج إلى سلسلة من العلاقات الاجتماعية، وإلى روابط اجتماعية لتحقيقها، وهي أيضاَ مساندة اجتماعية، ثم الحاجات العقلية وهي حاجات تحققها المساندة الاجتماعية للفرد (العاني،1989: 96-103).

ثم تأتي الحاجات الذهنية العقلية منها حاجات المعرفة " الألفة، الاستكشاف، التحصيل" والتي تحتاج أيضاً لتحقيقها مساندة اجتماعية ثم تأتي الحاجات الجمالية والفنية ومنها (الحاجة إلى النظام، الجمال،

الخير، العدل) وهذه الحاجات لا تتحقق إلا عن طريق الروابط الاجتماعية والمساندة الاجتماعية من الجماعة ثم تليها الحاجة لتحقيق الذات منها الوصول إلى أقصى طاقة ممكنة والمساندة الاجتماعية تساعد الفرد على تحقيق الذات السريع ثم تأتي حاجات السمو والتأمل منها حاجات روحية تتجاوز حدود السكون، وهذه الحاجات تتحقق للفرد إذا تمتع بعلاقات اجتماعية وروابط روحية خاصة بالمجموعة التي ينتمي إليها الفرد إذ أن الروابط الروحية للمجموعة التي ينتمي إليها الفرد تساعده على تحقيق حالة السمو وهذه أيضاً مساندة اجتماعية للفرد من المجموعة التي ينتمي إليها (العاني،1989: 96-103).

٣ -نظرية فروم (Fromm)

لقد نظر (اريك فروم) إلى إمكانيات الإنسان، وقدرته على حل مشاكله نظرة متفائلة، لأنه يعتقد أن هذه المشاكل خلقها الإنسان نفسه، وأن المجتمع الذي يسعى لكي يحقق أفراده كامل ذواتهم هو المجتمع الذي يتسم بالحب، والأخوة والتماسك في العلاقات الاجتماعية (الجنابي، 2008:69).
ويعتقد فروم بأن الإنسانية تستطيع وسوف تصل إلى حالة تحسين إمكاناتنا للنمو الكامل المتناسق والمتكامل، ولو أنه غير سعيد، بسبب إخفاقنا في تحقيق ذلك لحد الآن. لا يعتقد فروم بأننا بالفطرة أخيار أو أشرار، بل أنه يعتقد بأننا أشرار إذا أخفقنا في أن ننمو ونتطور بشكل كامل. أن الطريقة الوحيد التي يمكن أن نكون فيها على وفاق مع الآخرين، ومع أنفسنا، هي عن طريق الاستعمال الكامل والمنتج لقابلياتنا، وليس هناك طريقة أخرى لتحقيق الإنسان الحقيقي (شلتز، 1983:131). ولا يستطيع الفرد الوصول إلى الاستعمال الكامل، والمنتج بدون مساعدة، أو مساندة من المحيطين به ومن المجتمع.

٤ -نظرية بيرن (Berne)

تأثر (ايرك بيرن) بمدرسة التحليل النفسي الفرويدية، ولكنه ترك هذا المجال وتبنى نظريته في تحليل التفاعل إذ أولى اهتماماً كبيراً لعلاقات الناس وتفاعلهم مع بعضهم البعض، ويؤمن بيرن بأن لدى كل فرد ومنذ ولادته القدرة على تطوير قدراته إلى أقصى مدى ممكن ليفيد نفسه ومجتمعه بها وكي يعمل بإنتاجية، وبشكل إبداعي، وأن يحرر نفسه من المعوقات وأن يحصل على المتعة النفسية المترتبة على ذلك.(سلطان، 2009: 65).
وترى الباحثة أن الإنسان كائن اجتماعي يحتاج إلى التفاعل الاجتماعي منذ ولادته وحتى مماته فهو بحاجة متزايدة إلى المساندة الاجتماعية، وكل مرحلة من مراحل الحياة تتطلب أنواع أخرى من المساندة، فالمساندة التي تحتاجها الطالبة الجامعية تختلف عن المساندة التي يحتاجها الطفل والمساندة الأكاديمية تمثل صورة من صور التفاعل الاجتماعي.

أشكال المساندة:

يشير هوس (House) إلى أن المساندة يمكن أن تأخذ عدة أشكال هي:

١ -**المساندة الانفعالية** : التي تنطوي على الأفعال التي تنقل التقدير والرعاية والثقة، والقبول والتعاطف.

٢ -**المساندة الحسية (الإدائية)**: التي تنطوي على المساعدة في العمل والمال.

٣ -**المساندة المعلوماتية**: التي تنطوي على إعطاء نصائح أو معلومات ، أو تعليم مهارة تسهل حل مشكلة أو موقف ضاغط.

٤ -**المساندة التقويمية** : التي تنطوي على التغذية الرجعية المتعلقة بآراء الفرد أو سلوكه. (Karen, 1987: 1132).

كما تؤدي المساندة وظائف هامة تدور حول تلبية احتياجات الفرد وحمايته من التأثير الضار للحزن، وتقدم له خبرات الآخرين في مواقف مشابهة لموقفه ليقارن سلوكه ومشاعره وأفكاره إزاء هذه الخبرة الجديدة. (اسماء إبراهيم، 2001: 13).

مصادر المساندة:

تختلف مصادر المساندة باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد إذ أنه في مرحلة الطفولة تكون المساندة متمثلة في الأسرة (الأم والأب والأشقاء) وفي مرحلة المراهقة تتمثل في جماعات الرفاق والأسرة أما في مرحلة الرشد تتمثل في الزوج أو الزوجة وعلاقات العمل والأبناء.(Leavy, 1983: 5).

وتأتي المساندة من مصدرين رئيسيين هما:

١ -**الأسرة** التي تقلل من تأثير عدم القناعة بالعمل وتساعد على التكيف مع طبيعته ويتم عن طريقها تعزيز مصادر الاقتناع الأخرى من خلال الإنجازات التي يسهم بها الفرد خارج موقف العمل، وهذه يمكن أن تعوض المشاعر السالبة التي يشعر بها الفرد في عمله وتعزز احترام الذات لديه والقبول والشعور بالقيمة.

٢ -**العمل** الذي يقلل من تأثير الضغوط النفسية إذ أن التماسك في جماعة العمل وارتفاع درجة التفاعل الإيجابي والمودة بين العاملين وبين القيادة يؤدي إلى انخفاض تأثير الضغوط عليهم والى التمتع بالصحة النفسية السليمة. (Seers et al ،1983: 276).

النماذج الرئيسة لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة:

يمكن التمييز بين أربعة تنظيرات مختلفة للمساندة على النحو الآتي:

١ -من الناحية الاجتماعية ينظر إليها في إطار عدد من روابط وعلاقات الفرد مع الأشخاص الآخرين في بيئته الاجتماعية ومدى قوة هذه الروابط، أي درجة الاندماج الاجتماعي للفرد الذي من شأنه تحسين الصحة من خلال دعم السلوك القويم عن طريق منع الفرد من ممارسة سلوك غير قويم.

٢ -ساوى الباحثون في المنظور الثاني بين المساندة الاجتماعية ووجود علاقات مُرضية تتسم بالحب والألفة والثقة.

٣ -بينما يرى المنظور الثالث أنها تُشكل فكرة أنه في ظل الظروف الضاغطة يمكن الاعتماد على الآخرين طلباً للنصح والمعلومات والفهم القائم على التعاطف الوجداني، وهذا المفهوم يطرح فكرة أن مجرد إدراك الفرد لوجود شخص يمكن اللجوء إليه طلباً للمساعدة يساهم بالفعل في التقليل من الضغط.

٤ -إن مفهوم المساندة الاجتماعية يشير إلى تلقي أفعال تدل على المساندة من الآخرين بمجرد حدوث موقف الضغط.

ورغم أهمية تلك التنظيرات الأربعة لفهم دور العلاقات في خفض الضغط فإنها تختلف في علاقتها بصحة الفرد وسعادته. (Buunk et al, 1990: 1242)

ويمكن توضيح هذه النماذج الرئيسة على النحو الآتي:

١ -نموذج الأثر الواقي (المخفف من الضغط)

يفترض هذا النموذج أن المساندة الاجتماعية تستطيع أن تخفض من الضغط النفسي حتى يستعيد الفرد نواحي النقص التي نشأت لديه بسبب الحزن، وتقدم هذه النظرية مفهوماً نظرياً جديداً هو نموذج الحماية (Buffering Model) ويقصد به أن المساندة الاجتماعية المرتفعة تحمي الشخص من سيطرة الضغط النفسي وتأثيره السلبي على حالته الصحية.(Stroebe et al.1996: 1209)

أي أن هذا النموذج يرتبط بالصحة فقط بشكل أساسي للأفراد الذين يقعون تحت ضغط، وينظر فيه إلى أن المساندة تحمي الأفراد الذين يتعرضون لضغوط من احتمال التأثير الضار لها، ومن ثم فإن المساندة تقوم بدورها في نقطتين مختلفتين بين الضغط والمرض وهي:

١ -تتدخل المساندة بين الحدث الضاغط (أو توقعه) وبين رد فعل الضغط ، حيث تقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط بمعنى أن إدراك الفرد أن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له الإمكانات اللازمة، قد يجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نتيجة للموقف أو تقوي لديه القدرة على

التعامل مع المطالب التي يفرضها عليه الموقف، ومن ثم فإن الفرد لا يُقَدر الموقف على أنه شديد الضغط .

٢ –تتدخل المساندة بين خبرة الضغط وظهور حالة مرضية (باثولوجية) عن طريق تقليل أو استبعاد رد فعل الضغط بالتأثير المباشر على العمليات الفيزيولوجية، وقد تزيل المساندة الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل للمشكلة، وذلك بالتخفيف أو التهوين من الأهمية التي يدركها الفرد لهذه المشكلة. (محمد عبد الرحمن، 1999: 321)

٢ –نموذج الأثر الرئيسي

يفترض هذا النموذج أن المساندة لها تأثير مفيد على حياة الفرد وسعادته بغض النظر عما إذا كان هذا الفرد يقع تحت ضغط أم لا، وقد أشتق هذا النموذج أدلته من واقع التحليلات الإحصائية التي أظهرت وجود أثر رئيسي لمتغير المساندة وعدم وجود تأثير للتفاعل بين الضغط والمساندة، فهناك أثر عام مفيد للمساندة على الصحة البدنية والنفسية لأن الشبكات الاجتماعية يمكن أن تزود الأفراد بخبرات إيجابية منتظمة ومجموعة من الأدوار التي تتلقى مكافأة من المجتمع، وهذا النوع من المساندة يرتبط مع السعادة ويُجنب الخبرات السالبة التي قد تزيد من احتمال حدوث الاضطراب السيكوسوماتي، ويرتبط بالصحة البدنية عن طريق آثار الانفعال على الهرمونات العصبية أو عن طريق التأثير على أنماط السلوك المتصل بالصحة مثل تدخين السجائر. (Buunk & Hoorens , 1992: 450)

٣ –نموذج الارتباط

ويرى بولبي (Bowlby)مؤسس نظرية الارتباط (Attachment) أن المساندة الاجتماعية التي يقدمها الأهل والأصدقاء لا تعوض الفرد عن النقص الكبير الذي يكون حدث له بسبب فقد شخص عزيز لأنه فقد الشخص الذي يمثل الارتباط .

وهناك نوعان من الشعور بالوحدة النفسية هما:

١ –الشعور بالوحدة الوجدانية.

٢ –الشعور بالوحدة الاجتماعية.

والمساندة الاجتماعية تؤثر فقط في الشعور بالوحدة الاجتماعية أما الحالة الزواجية (متزوج _ أرمل) فهي تؤثر في الشعور بالوحدة الوجدانية، وذلك لأن غياب الارتباط الوجداني مع الشكل الذي يتعلق به الفرد يؤثر على الشعور بالوحدة الاجتماعية، وهناك بعض الدراسات التي أيدت نموذج الارتباط واعتبرت أن تعبير الفرد عن خبراته الوجدانية سواء بالكتابة أو الحديث يؤدي إلى التحسن

في حالته الصحية بل أن الكلمات التي يستخدمها في وصف الصدمة تنبأ عن مدى التحسن في حالته الصحية البدنية أو النفسية. (اسماء إبراهيم، 2001: 14)

٤ – النموذج الشامل

وضع هذا النموذج ليبرمان وبيرلن (Liberman & Pearlin) وتم إعادة تطويره في عام (1981م) ، وهو يرى أن المساندة يمكن أن تحقق تأثيرها حتى قبل وقوع الحدث الضاغط على النحو الآتي:

١ - يمكن أن تحُد المساندة من احتمالية وقوع الحدث الضاغط.
٢ - إذا وقع الحدث الضاغط فإن المساندة من خلال تفاعلها مع العوامل ذات الأهمية قد تُعدل أو تغير من إدراك الفرد للحدث، ومن ثم تلطف أو تخفف من التوتر المحتمل.
٣ - إذا وصل التوتر إلى درجة تجعل الحدث المتوقع يغير من وظائف الدور يمكن للمساندة أن تؤثر على العلاقة بين الحدث الضاغط والإجهاد المصاحب.
٤ - يمكن أن تؤثر المساندة في استراتيجيات المواجهة أو التعامل مع الحدث الضاغط ، وبذلك تُعدل من العلاقة بين الحدث وما يسببه من إجهاد.
٥ - بمقدار الدرجة التي ينحدر عندها الحدث الضاغط فإن عوامل شخصية مثل تقدير الذات تجعل في إمكانية المساندة أن تُعجل من هذه الآثار.
٦ - قد يكون هناك تأثير مباشر من المساندة على مستوى التوافق.

وبذلك يرى أنصار هذا النموذج أن دور المساندة كعامل مخفف للتوتر أكثر تعقيداً مما يتخيله البعض الآخر. (محمد عبد الرحمن، 1999: 324)

من خلال عرض هذه النماذج يتضح أن المساندة الاجتماعية تعمل على حماية الفرد من سيطرة الضغط النفسي وتأثيره السلبي، كما أن لها تأثير مفيد على حياة الفرد بصفة عامة سواء كان تحت تأثير الضغط أم لا؛ إذ أنها تحد من احتمالية وقوع الحدث الضاغط على الفرد.

أهداف المساندة الأكاديمية:

١ - إحداث التغير الإيجابي في سلوك الطالب.
٢ - إيجاد جو مناسب للتعلم والتعليم.
٣ - الاهتمام بشخصية الطالب الجسمية، والعقلية، والاجتماعية.
٤ - الاهتمام بقدرات الطلاب على كافة المستويات.
٥ - المحافظة على الصحة النفسية للطالب.
٦ - مساعدة الطالب على تحقيق ذاته.

٧ – مساعدة الطالب على تحقيق التوافق على المستوى الشخصي والتعليمي.
٨ – تحسين وتطوير سير العملية التعليمية.
٩ – تحديد الأوضاع والظروف النفسية والاجتماعية والتربوية التي يواجهها الطلاب، بما في ذلك تحديد المشكلات التي يواجهونها. (مريزيق وآخرون، 2008: 186).

الأدوار العامة للمرشدة الأكاديمية:

أ –**التقدير والتشخيص:** أي تخطيط أساليب التدخل الإرشادي، وإجراء الاختبارات النفسية وتصحيحها وشرح نتائجها للطالبات، وتقدير قدرات الطالبة العقلية، وميولها واتجاهاتها وقيمها، وخصائص شخصيتها، وتحصيلها العلمي، وتشخيص عدم الفاعلية التعليمية أو المهنية.

ب –**التدخل الإرشادي:** الاستجابة إلى حاجات الطالبات من العملية الإرشادية عن طريق التدخل لعلاج المشكلات ولتنمية المهارات المتعلقة باتخاذ القرارات، وحل المشكلات، والاختيار والتخطيط التعليمي والمهني، والتدخل للوقاية من المشكلات.

ج– الاستشارة: تقديم الاستشارات المهنية والفنية والنفسية للعاملين في خدمة الطالبات، كأعضاء هيئة التدريس، والعاملين بالجامعة، وتقديم استشارات للطالبات.

د– تطوير برامج الخدمات:

١ –وذلك بالإطلاع على المستجدات والتغييرات الحاصلة في ميادين الحياة المختلفة، والاستفادة منها لتطوير برامج الإرشاد.
٢ –إعداد حلقات إرشاديه عند بداية كل فصل دراسي لتوعية الطالبات بأهمية الإرشاد الأكاديمي لهم ودوره في مساعدتهم فيما يستعصى عليهم في حياتهم الجامعية.
٣ –توظيف المواد الإعلامية بشكل فاعل لتعريف الطالبات بالإرشاد الأكاديمي.
٤ –إعداد قاعدة بيانات مفصلة عن الطالبات وسيرهم الذاتية، وموضح فيها سجلهم الدراسي والصحي، والاجتماعي (معلومات عن المستوى المعيشي، والظروف الاجتماعية، والأسرية، وغيرها مما يؤثر على دراستهم من قريب أو بعيد).
٥ –تذليل العقبات التي تعترض مسيرة حياة الطالبة الجامعية، وذلك بحل مشكلاتها التي تواجهها.
٦ –المساهمة في إكساب الطالبات مجموعة من المهارات لمساعدتهم على مواجهة الضغوط التي يعانون منها.

٧ -دراسة الظواهر والحالات السلوكية، والاجتماعية وإيجاد الحلول لها.(الحريري وآخرون،2010: 127-131).
٨ -تحديد الطالبات ذوي الحاجة لخدمات نفسية أو اجتماعية أو أكاديمية متقدمة وذلك عن طريق إجراء الاختبارات اللازمة لذلك.
٩ -تحويل الحالات إلى المؤسسات المتخصصة للحالات التي تحتاج إلى علاج نفسي أو تدخل على مستوى متخصص.
١٠ -إجراء الدراسات التي تبين احتياجات الطلاب على المستوى الأكاديمي، الاحتياجات النفسية، الاجتماعية، السلوكية.
١١ -التنسيق مع كافة الجهات ذات العلاقة المباشرة بالطالبة لتحقيق صالح الطالبات.
١٢ -مساعدة الطالبات على تحقيق أفضل النتائج الأكاديمية.
١٣ -تدعيم وبناء شخصية سوية عند الطالبة.
١٤ -تطوير قدرات وإمكانيات الطالبة للاستعداد للخروج للعمل.
١٥ -مساعدة الطالبات في تحديد أهدافهم المستقبلية في كيفية وضع الخطط للوصول للأهداف.
١٦ -إرشاد الطالبات للطرق الأفضل للتعامل مع المشكلات ووضع الحلول لها.
١٧ -إرشاد الطالبات لتطوير قدراتهم ومهاراتهم وتحديد ميولهم والمحاولة للوصول إليها.
١٨ -تطوير المهارات والقدرات الاجتماعية والشخصية والأكاديمية عند الطالبة.(مريزيق وآخرون، 2008: 186)
١٩ -إعداد، وتحديث ملف السجل الأكاديمي لكل طالبة مع الاحتفاظ بكافة المعلومات والبيانات المتعلقة بها.
٢٠ - تنبيه الطالبات وبشكل مستمر على متابعة التعليمات، والتوجيهات الخاصة بهم، وتوجيههم بأهمية مراجعة دليل الطالبة المنشور عبر موقع الجامعة، أو المطبوع، والتقويم الجامعي لمعرفة كافة المواعيد الخاصة بالتسجيل، والحذف، والإضافة، والانسحاب، والامتحانات، والإجازات، وغيرها من الأمور التي تتعلق بسير العملية التعليمية.
٢١ -تنبيه الطالبات بضرورة متابعتهم للإعلانات المنشورة في الجامعة أو على موقعها الالكتروني الخاص بالدورات التدريبية، وورش العمل، والندوات، والأبحاث، واللقاءات العلمية والأنشطة، وغيرها من المعلومات.
٢٢ -إعلام الطالبات بكافة التعليمات المتعلقة بأنظمة الجامعة، من حيث النسبة المحددة للغياب، والأعذار المقبولة، والمسموح بها، وكيفية تقديمها وشروطها.
٢٣ -إعلام الطالبات بكافة القواعد السلوكية المسموح بها، أو الممنوعة داخل الحرم الجامعي.

٢٤ -إعلام الطالبات بكافة الخدمات، والتسهيلات، والأدوات المتوفرة داخل الجامعة أو من خلالها، مثل المكتبة، ومراكز خدمة المجتمع، ومراكز الوسائل التعليمية، والخدمات الطلابية، والمراكز الصحية، وخدمات البريد، والقنوات الأخرى المتاحة لخدمتهم.

٢٥ -الإشراف على عملية التسجيل للمواد الدراسية، وإتباع متطلبات وإجراءات التسجيل، المواد والسحب، والإضافة والحذف، وتوفير متطلباتها، وعوامل النجاح فيها.

٢٦ -توفير الدعم المادي للطالبات الذين يعانون من حالة اقتصادية صعبة. (با دياب، 2006: 129)

٢٧ -التعرف على حالات التعثر الموجودة من خلال إحصاءات وبيانات بأسماء الطالبات ومعدلاتهم ومستوياتهم الدراسية.

٢٨ -إعلام الطالبة بتعثرها، وخطورة تدني معدلها التراكمي، وأثر ذلك على استمرارها في الدراسة، ومستواها العلمي فيها.

٢٩ -عقد اجتماعات دورية مستمرة مع الطالبات المتعثرات للكشف عن أسباب التعثر.

٣٠ -مساعدة الطالبات في التخلص من التعثر بتوجيههم، واحتضانهم، ودراسة حالاتهم وإيجاد الحلول المناسبة لهم.

٣١ -إعداد بيانات إحصائية كاملة توضح نسب التعثر بين الطالبات.

٣٢ -التعرف على المتفوقين في القسم من خلال إحصاءات وبيانات ومعدلاتهم ومستوياتهم الدراسية.

٣٣ -عقد اجتماعات دورية مستمرة مع الطالبات المتفوقات لتشجيعهم والاستفادة من مهاراتهم وقدراتهم.

٣٤ -تحديد العوامل لمساعدة الطالبات من ذوي الاحتياجات الخاصة، ودراسة الطرق المناسبة لرعايتهم.

٣٥ -تنسيق وتنظيم الدورات التأهيلية لزيادة الثقة بالنفس، وتطوير مهارات الاتصال الاجتماعي.

٣٦ -تكوين اتجاهات إيجابية لدى فئات، وقطاعات المجتمع الجامعي تجاه ذوي الاحتياجات الخاصة.

٣٧ -اكتشاف، ورعاية الموهوبين من ذوي الاحتياجات الخاصة.

٣٨ -توفير الإرشاد الوظيفي للطالبة أثناء مسيرتها التعليمية، وما بعدها بما يحقق إيجاد فرص عمل تتناسب وتخصصها، ووضعها الاجتماعي والمالي.

٣٩ -تعريف الطالبات بالمهن المختلفة، ومتطلبات سوق العمل المناسبة لتخصصاتهم.(الحريري، 2011: 133)

مناهج الإرشاد الأكاديمي:

أولاً: المنهج النمائي: ويهدف إلى مايلي:

١ - مساعدة الطالبات على فهم ذواتهم.

٢ - تدعيم قدرات وإمكانيات الطالبات.

٣ - مساعدة الطالبات للوصول إلى أعلى مستوى من النضج والصحة النفسية.

٤ - مساعدة الطالبات لتحديد أهداف في حياتهم.

٥ - تطوير القدرات والميول والمواهب.

٦ - التوجيه التعليمي.

٧ - التوجيه المهني.

ثانياً: المنهج الوقائي: ويهدف إلى مايلي:

١ - منع المشكلات النفسية الاجتماعية التربوية.

٢ - التوعية والوقاية في مجال المشكلات النفسية والأكاديمية للطالبات.

٣ - الاكتشاف المبكر للحالات.

٤ - محاولة تقليل أثر الاضطراب ومنع ازدياد المرض.

ثالثاً: المنهج العلاجي: ويهدف:

إلى التعامل مع الصعوبات والمشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية على المستوى البسيط، والبحث عن حلول مناسبة لها(Burton ،R. Clark 1992: 123).

خطوات الإرشاد الأكاديمي:

يقوم الإرشاد الأكاديمي في الجامعات على خطوات خمس رئيسة وهي:

١ - توفير معلومات دقيقة للطالبة حول التخصص والمقررات الدراسية والاختيارات والبدائل المتاحة والمتطلبات المختلفة في نطاق التخصص، والتعليمات والأنظمة المعمول بها في الجامعة، هذا إلى جانب تزويدها بأهداف الجامعة والكلية وماتقدمة من برامج وخدمات للطالبة والمجتمع.

٢ - مساعدة الطالبة على اتخاذ القرار السليم والمناسب في عدة مجالات كاختيار الأساتذة الجامعيين والمساقات الجامعية المطروحة وفق الخطة الدراسية الفصلية.

٣ - تهيئة فرص الفهم والمعرفة للطالبات والتعاون معهم على تحديد وتوضيح أهدافهم وقيمهم واتجاهاتهم الخيرة.

٤ -مساعدة الطالبات على الانخراط في النشاطات الهادفة التي تعود عليهم بالفائدة في حياتهم الجامعية والمستقبلية.

٥ -مساعدة الطالبات على اتخاذ القرارات المتعلقة بمستقبلهم في مجالات الدراسة والعمل والحياة العامة. (مريزيق، 2008: 188).

الخدمات الإرشادية في الجامعات:

تتميز المراكز الجامعية في الدول المتقدمة بوجود مرشدين متخصصين وعلى مستوى عال من التأهيل والتدريب لتقديم الخدمات الإرشادية المتنوعة للطلاب، وتقدم لهم الإرشاد في المجالات الأكاديمية، والمهنية والنفسية، وبشكل فردي أو جماعي.

وتقدم الخدمات الإرشادية أيضاً للطلبة الذين يساورهم الشك في أنفسهم أو في قدراتهم، أو الذين يعانون من مشكلات في التفاعل مع الآخرين، أو الذين يشكون من صراعات مع الغير، كما تقدم خدمات الإرشاد الأسري في الجامعات لمساعدة الطلاب المتزوجين والذين عادوا لإكمال دراستهم الجامعية (Nugent,2000 :56). أما في الجامعات العربية فيلاحظ أن خدمات الإرشاد لاسيما الإرشاد النفسي هو مفهوم حديث رغم قدمه في الدول المتقدمة، وقد أقامت العديد من الدول العربية مراكز للإرشاد لتقدم خدماتها إلى الطلاب، ولكن هناك مشكلة تكمن في قصور مفهوم علم النفس الإرشادي في الجامعات العربية، فهو يؤكد على علاج المشكلات أكثر من تأكيده على تنمية المهارات، والقدرات والاتجاهات، وإلى الوقاية من المشكلات، هذا بالإضافة إلى أن أدوات التقدير النفسي والأساليب الفنية الإرشادية في الدول العربية محدودة جداً.(الخالدي والعلمي، 2008: 70).

تجربة الإرشاد الجامعي:

يعتبر الإرشاد الأكاديمي بوابة لضمان نجاح الطلبة في برنامجهم الدراسي، ومفتاحاً يساعدهم على إتخاذ القرارات الصحيحة خلال حياتهم العملية بعد التخرج فيساعد الإرشاد على حث الطلبة وتشجيعهم، إضافة إلى تزويدهم بالخبرة وتعميق العلاقة والثقة مع المرشد بشكل خاص والأساتذة والقسم بشكل عام، ويعتبر افتقار بعض الطلبة للخبرة (خصوصاً أولئك الملحقين حديثاً بالبرنامج الدراسي) سبباً رئيسياً في عدم قدرتهم على التقدم في دراستهم وعدم رغبتهم بالدراسة مما قد يؤدي إلى تركهم الجامعة ولقد توصل أحد معاهد أبحاث التعليم العالي في الولايات المتحدة من خلال أبحاث أجريت على العقود الثلاثة الماضية أن معدل استمرار الطلبة في الدراسة يتحسن ومستوى التعلم يرتفع حينما يزداد التفاعل بين الطلبة وأساتذتهم (Astin,1985: 33). وبشكل عام فإن معدل الذين يكملون دراستهم الجامعية قد أنخفض عما كان عليه من قبل عشر سنوات، كما أشارت دراسة

أعدت من قبل معهد أبحاث التعليم العالي في جامعة كاليفورنيا(Astin, 2002: 68). وهذا يدعو لبذل المزيد من الاتصال والتفاعل والإرشاد للحفاظ على الطلبة ورفع مستواهم الدراسي ورغبتهم في التحصيل العلمي.

ونود هنا أن نستعرض إحدى طرق الإرشاد المجربة في إحدى الكليات والنتائج المترتبة من استخدام هذه الطريقة.

يتم في بداية كل فصل دراسي تعيين مرشد أكاديمي لكل شعبة ورئيس مرشدين لكل مرحلة دراسية. يدعو رئيس المرشدين لاجتماعات إرشادية عدة مرات خلال الفصل الدراسي تتراوح بين اثنتين إلى عدة اجتماعات (وصلت إلى ثمانية في بعض السنين) اعتماداً على أداء الطلبة خلال ذلك الفصل الدراسي، ويتم خلال هذه الاجتماعات مناقشة وضع كل طالب أو طالبة من جميع النواحي الأكاديمية والنفسية ومعوقات العمل مع الفريق وغيرها. وبالتركيز على الجانب الأكاديمي يتم تصنيف الطلبة إلى أحد الأصناف التالية:

أولاً: وضع طبيعي Standard Status

تصنف الطالبة للوضع الطبيعي حينما يكون تحصيلها الدراسي مقنعاً ويزيد على (D) في كل الدروس.

ثانياً: تحت الملاحظة Under Observation

توضع الطالبة تحت المراقبة الأكاديمية في كل الدروس التي حصلت فيها على (D)وتتم المراقبة من قبل أساتذة الدروس المعنية لتقديم تقرير عن وضع الطالبة في الاجتماع القادم.

ثالثاً: تحت الخطر الأكاديمي At Risk

تعطى الطالبة تصنيف الخطر الأكاديمي في كل الدروس التي حصلت فيها على درجة (F) ويتم تسجيل هذا الوضع في موقع الانترنيت الخاص بالكلية ليتسنى ملاحظته ومتابعته من قبل رئيس القسم والأساتذة إضافة إلى الطالبة المعنية. يقوم المرشد المعين بوضع خطة لتحسين وضع الطالبة الأكاديمي.

رابعاً: خطر على مستوى المرحلة أو القسم Department Risk

توضع الطالبة تحت هذا المستوى من الخطر الأكاديمي حينما تكون قد حصلت على درجة (F) في أكثر من مادة واحدة ويتم تحديد اجتماعات أسبوعية للطالبة مع رئيس القسم لمتابعة وضعها الدراسي. ونتيجة التقارير فقد يقرر مجلس القسم في بعض الحالات تقديم النصح للطالبة بالانسحاب وتأجيل الفصل الدراسي إذا ثبت أن وضع الطالبة لم يتغير إلى الأحسن. وعادة ما تتخذ مثل هذه

القرارات حينما تكون الطالبة غير مستقرة نفسياً بعد بذل كل المجهودات، أو لديها ظروف تعيق تقدمها في هذا الفصل الدراسي. (الحريري، 2011: 180).

ثانياً: الضغوط النفسية:

تعتبر الضغوط النفسية من أسباب سوء التوافق، ويمكن أن تتخذ هذه الضغوط أشكال مختلفة، سواء كانت على مستوى الجماعات أو على المستوى الفردي، ويكمن المفتاح الرئيسي لفهم الاستجابات للضغوط في كونها لا تعتمد على طبيعة الضواغط ومصادرها، وإنما تتوقف على الكيفية التي بها يستجيب الفرد إلى تلك الضغوط، فمثلاً نجد أنّ بعض الناس ينهارون بسبب تعرضهم للضغوط، في حين نرى أنّ البعض الآخر يجتهد للتعامل لمثل هذه الضغوط، وهذا يعتمد كون لكل فرد نقطة انهيار نفسي وهي تختلف من فرد إلى آخر، وحسب طبيعة الضغوط ومصادرها، وبنية شخصية الفرد، ومزاجه، وعمره وجنسه، وكذلك صحته النفسية (بطرس، 2008: 120-121).

وقد توصلت عوض(2001) في دراستها إلى مجموعة من مصادر الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين تمثلت بما يأتي:

١ - ضعف العلاقات الوالدية.
٢ - نقص الثقة بالنفس.
٣ - الصعوبات الدراسية.
٤ - المظاهر الانفعالية للضغوط.
٥ - قلق المستقبل.
٦ - ضغوط بيئية الفصل.
٧ - المظاهر السلوكية للضغوط.
٨ - نقص المهارات الاجتماعية.

تعريف الضغوط النفسية:

من خلال النظر إلى الأدب النفسي نجد أنّ كلمة Stress مقتبسة من علم الفيزياء والميكانيكا، وهي تعني: القوة التي تضغط على شيء آخر، والتي قد تغير من شكله أو حجمه، وفي مجال علم النفس تشير إلى التوتر النفسي الشديد(الزراد، 2000: 34).

لقد قدم سيلاي عام 1976م تعريفاً للضغوط وذكر بأنها: حالة بيولوجية تظهر بمجرد أن يحاول الفرد التلاؤم مع التحديات والتغيرات التي تُواجههُ في مجرى الحياة اليومية، فهي عبارة عن ردود

فعل جسدية ونفسية على موقف يشعر فيه الفرد بأنه مرهق، أو يشعر بأن الموقف فوق طاقته ويعتبر أن إحساسه بالعافية مهدد (رضوان ، 2007: 78 – 185).

وقام عثمان، (2001م): بتعريف الضغوط بأنها: تلك الظروف المرتبطة بالض بط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق، وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة. (عثمان، 2001: 96).

ويشير متولي (2000م): في هذا المجال إلى أنّ الضغوط النفسية بمثابة مجموعة من الأحداث الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد أثناء القيام بمهنته والتي تشكل تهديداً لذاته، لأنها تكون أكبر من إمكاناته الذاتية، وتؤدي إلى استجابات انفعالية حادة ومستمرة لديه، ويصاحب هذه الظاهرة مظاهر سلبية تنعكس على أداء الفرد وحالته النفسية والسلوكية كرد فعل لتلك الضغوط.(متولي، 2000: 125)

وقدم عبد المعطي (2006م): تعريفاً للضغوط النفسية على أنها: تلك المثيرات الداخلية أو البيئية، والتي تكون على درجة من الشدة والدوام بما يُثقل القدرة التوافقية للفرد، والتي تؤدي في ظروف معينة إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي. (عبد المعطي، 2006: 23)

وتعرف ريتا (Rita, 2001: 43): الضغوط النفسية بأنها كمية الانفعالات السالبة والصعوبات المعرفية والتي تتولد لدى الشخص عندما يدرك المواقف الحياتية كعوامل مهددة أو متغيرة. (Rita,2001: 3 – 9)

تعريف المصطلحات الخاصة بمحاور استبانة الضغوط النفسية:

الضغوط الأسرية: وهي الضغوط التي يعاني منها الفرد والخاصة بالمشكلات والقيود والأعباء الأسرية وإدراك المعاملة القاسية من الأهل، ويشار إليها بالدرجة المرتفعة على مقياس الضغوط النفسية الخاصة بالضغوط الأسرية(محمود، 2006: 404).

الضغوط المالية: وهي الضغوط التي يعاني منها الفرد بسبب تعرض الفرد لمشكلات مالية وأزمات متتالية مع كثرة الأعباء ومتطلبات الحياة (محمود، 2006: 404).

الضغوط الدراسية: وهي الضغوط التي تشير إلى انخفاض التوافق الدراسي والشعور بنقص الإنجاز والإرهاق الجسمي، وترتبط بالدرجة المرتفعة من قلق الاختبارات.(محمود، 2006: 404).

الضغوط الشخصية: وهي الضغوط التي يكون مصدرها الشخص نفسه، إذ تعد شخصية الفرد من العوامل المهمة في مستوى أدراك الأحداث على أنها ضاغطة. ومن المتغيرات الشخصية لكشف دورها في مواجهة الضغوط: الصلابة النفسية، ونمط الشخصية؛ إذ أن نمط الشخصية تعد من المتغيرات المهيأة للضغوط الشخصية (محمود، 2006: 398).

الضغوط الاجتماعية: وهي الأحداث الاجتماعية في جميع مجالات الحياة التي يمر بها الفرد وتشكل ضغطاً عليه، وقد تكون هذه الأحداث سلبية أو إيجابية، وقد تكون مرغوبة أو غير مرغوبة بالنسبة له، وقد يكون مسؤولاً عنها أو غير مسؤول(البيبي وجبران وأبوشعاله، 2008: 123)

وقد جرى تحديد مجموعة من الحقائق المرتبطة بالضغوط النفسية منها ما يأتي:

١ - إنّ ارتفاع أو انخفاض الضغوط النفسية سيؤثر سلباً على الفرد.

٢ - يرجع أسباب الضغوط النفسية إلى أحداث سارة أو غير سارة تمر بالفرد.

٣ - يعتمد مستوى الضغوط على إدراك الشخص المعرفي للأحداث التي يمر بها.

٤ - لا تسبب الضغوط النفسية دائماً في إصابة الفرد بالأمراض، فهناك مجموعة من الطرق لمواجهة الآثار المرتبطة بالضغوط النفسية، ومن أهمها: أساليب التنشئة الأسرية.

٥ - لا توجد دلائل علمية تؤكد وجود اختلاف الضغوط النفسية باختلاف جنس الفرد، أو عمره، أو حالته الاجتماعية.

وتشير ريتا(Rita, 2001: 8) في هذا السياق إلى أنّ التعرض للضغوط النفسية أمر حتمي ولكن ليست في كل الأحوال تكون الضغوط ضارة بل كثيراً ما تبدوا مفيدة للإنجاز والإبداع، وذلك عندما تقيم الأحداث من قبل الفرد على أنها تمثل فرصة لإظهار قدرات التحدي خاصة في مواقف التنافس.

وتستخلص الباحثة من التعاريف السابقة للضغوط النفسية أنّ الضغوط النفسية بمثابة مجموعة من المثيرات الداخلية والخارجية والتي يتعرض لها الفرد بصورة مستمرة، وبدرجة من الشدة تفوق مصادرهِ وإمكاناتهِ الخاصة وقدرتهِ التوافقية ويقيمها على أنها مهددة لذاتهِ وصحتهِ، وقد يستجيب لها بطرق مختلفة.

ومن الناحية لإجرائية يمكن تعريف الضغوط النفسية بأنها: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من إجابتها على فقرات مقياس الضغوط النفسية المعد في هذا البحث.

لقد تعددت الآراء في مجال علم النفس حول تعريفه، وعند النظر في كتب علم النفس نجد وجود ثلاثة اتجاهات عند العلماء عند دراستهم للضغوط النفسية. وفيما يلي عرضاً موجزاً لهذه الاتجاهات:

الاتجاه الأول:

وينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى أنّ الضغوط بمثابة مثير، وبالتالي يكون الضغط هو أي حدث يدركه الفرد على أنه يمثل تهديداً له. ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى أنّ الضغط متغيراً مستقلاً Independent Variable، وأن المثيرات قد تكون داخلية تنشأ من داخل الفرد مثل الصراعات، وقد تنشأ من الأحداث الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد، مثل: وفاة شخص عزيز والحروب وغيرها (حسين وحسين، 2006: 50).

وأشار عبد المنعم:(2006: 58) في هذا المجال إلى أنّ مصادر الضغط ليست كلها ضارة أو ذات تأثير سلبي، فالضغط هو العنصر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستثارة المتضمنة فيها، فإن الضغط يكون مقبولاً ومفيداً، أما إذا كانت لا تستطيع فإن الضغط لا يكون مقبولاً وغير مفيد. وبذلك يمكن التمييز بين نوعين من مصادر الضغط هما(شويخ، 2007: 135- 136):

أولاً: مصادر الضغط السارة: وتعدّ هذه المصادر ضغطاً صحياً، والتي تؤدي إلى تحسن في جودة الحياة، وبذل الجهد في العمل نحو ذلك.

ثانياً: مصادر الضغط غير السارة: ويكون لها تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق، وتؤدي إلى تغيرات جسمية ومزاجية، ولذا يطلق عليها المشقة المحدثة للمرض، مثل: وفاة شخص عزيز، أو الإصابة بمرض مزمن نحو ذلك.

ومن الضغوط المهددة للفرد نذكر منها ما يأتي:

١ - المصادر المنزلية المتنوعة: وتشمل إعداد وجبات والتسوق ونحو ذلك.

٢ - المصادر الصحية: مثل: الأمراض الجسمية التي يتعرض لها الفرد.

٣ -مصادر ضغط الوقت: وتعكس مسؤوليات الفرد الكثيرة مع عدم وجود الوقت الكافي لإنجاز مختلف النشاطات.

٤ -المصادر الداخلية للفرد: مثل: النواحي النفسية للفرد ممثلة بالشعور بالقلق والوحدة النفسية، والخوف وغيرها.

٥ -المصادر المالية: مثل: أعباء القروض المالية والالتزامات.

٦ -المصادر البيئية المختلفة: مثل التعامل اليومي مع الناس، والتعرض للضوضاء نحو ذلك.

٧ -المصادر الوظيفية للفرد: وتتمثل في عدم الرضا الوظيفي، وعدم تقبل المهنة وغيرها.

الاتجاه الثاني:

وهذا الاتجاه ينظر إلى الضغوط على أنها: استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة المحيطة، وبالتالي فهي تمثل ردود فعل الفرد إزاء حدث ما. ويتناول هذا الاتجاه الضغط على أنه متغير تابع Dependent Variable، بمعنى أن الضغوط هي استجابة للحدث، وهذه الاستجابة قد تعمل مرة أخرى كمثير يؤدي إلى ظهور المزيد من الاستجابات، وهذه الاستجابات متعددة الأوجه حيث تتضمن تغيرات في الوظائف المعرفية والانفعالية والفسيولوجية للجسم. وتجدر الإشارة إلى أنّ هذا الاتجاه يركز على الحالة الداخلية للفرد.

وفي هذا المجال أشار هانز سيلاي عام 1976م إلى أن كثيراً من العوامل البيئية يحول الجسم عن حالة التوازن، مما يحتاج إلى ردود فعل جسمية لاستعادة التوازن، وهذه العوامل تسمى بمثيرات الضغط، وتتضمن أي شيء يتطلب من الجسم أن يعبئ استجاباته، فعلى سبيل المثال: قد يستجيب الجسم للضغوط بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية والتي تعد الفرد للمواجهة، وأن الاستجابة تعد بمثابة نزعة نحو التكيف، حيث يقابل الجسم عن طريقها الاعتراض أو التحدي البيئي ليتكيف مع الضغوط التي تدور من حوله (الحسين والحسين، 2006: 52-56).

وقد أشار الأمارة (2006) إلى وجود مراحل لسير أعراض التكيف بشكل عام والتي قد يمر بها الفرد عند تعرضه للضغوط، وهذه المراحل هي:

أولاً: رد فعل الخطر: وهنا يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، مما يزيد من إنتاج الطاقة، وذلك لمواجهة الحالة الطارئة، ومقاومة الضغوط. وتجدر الإشارة هنا إلى أنه إذا استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية وفيما يلي توضيحها:

ثانياً: المقاومة : من المعروف أنه عندما يتعرض الفرد للضغوط يبدأ الجسم بالمقاومة، فيكون جسمه في حالة يقظة تامة، وفي هذه المرحلة يكون الجسم في حالة إعياء وضعف، مما قد يتعرض لضغوط من نوع آخر وتكون على شكل مرض. وإذا استمرت الضغوط الأولى على الفرد وظهرت ضغوط أخرى مثل: الأمراض، فهذه المرحلة تقود بالفرد إلى المرحلة الثالثة وهي:

ثالثاً: الإعياء: وفي هذه المرحلة لا يقدر جسم الإنسان على الاستمرار بالمقاومة. ومن مظاهر هذه المرحلة ظهور علامات الإعياء على الفرد بصورة تدريجية، وبالتالي يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي، ويتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الأمور، مما ينتج عنه تباطؤ في أنشطة الجسم. وفي نهاية هذه المرحلة وعند استمرارية الضغوط، يصبح من الصعوبة التكيف لها، مما تقود إلى اضطرابات نفسية مثل: الاكتئاب، أو أمراض جسمية أخرى قد تؤدي إلى الوفاة (الإمارة، 2006: 114).

ويذكر زهران في هذا الصدد(زهران، 1987: 178) إلى أنّ الاستجابات العضوية للضغوط النفسية مثل: المتنبهات الهرمونية، وإفرازات بعض الغدد، وفعاليات الجهاز السمبثاوي، وهو الجهاز المسؤول عن أمن الجسم، من حيث السيطرة على جميع أجهزته الحيوية اللاإرادية مثل: الجهاز الدوراني والتنفسي والجهاز الغددي والجلد، والذي يعمل وقت تعرض الجسم للخطر، وهو يعلن حالة الطوارئ في الجسم، وذلك بتجهيز طاقاته ووضعها في أعلى درجات الاستعداد، وكذلك الجهاز الباراسمبثاوي من خلال كف عمل بعض أجهزة الجسم.

وفي هذا المجال قام فونتانا عام 1989م (عبد المنعم، 2006: 65-66) بوضع قائمة بمجموعة من التغيرات التي تحدث للكائن الحي عند تعرضه للضغوط منها:

١ -تأثيرات فسيولوجية. وتتمثل في:

أ -زيادة هرمون الأدرينالين بالدم مما يؤذي الجسم، فإذا استمر إفراز هذا الهرمون فقد يؤدي إلى أمراض القلب، واضطراب الدورة الدموية.

ب - زيادة إفراز الغدة الدرقية وهذا يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم، وإذا استمر إفراز هذا الهرمون فقد يؤدي إلى نقصان الوزن، والإجهاد والانهيار الجسمي.

ج -زيادة إفراز الكولسترول من الكبد مما قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب، كما وتحدث تغيرات في أجهزة الجسم مثل: الاضطرابات المعدية، ونقصان مناعة الجسم.

٢ -تأثيرات معرفية. ومنها:

أ -عدم القدرة على التركيز، مما تؤدي إلى اتخاذ قرارات غير واعية.

ب -عدم قدرة الجسم على الاستيعاب.

ج -عدم القدرة على التنظيم والتخطيط، مما تؤدي إلى تداخل الأفكار مع بعضها البعض.

٣ -تأثيرات انفعالية. ومنها:

أ -حدوث تغيرات في الصفات الشخصية.

ب -زيادة التوترات الطبيعية والنفسية.

ج -زيادة الإحساس بالمرض.

د -ظهور الاكتئاب.

هـ- عدم تقدير الذات.

٤ -تأثيرات سلوكية. ومنها:

أ -النسيان والإهمال.

ب -زيادة مشاكل التخاطب مثل: ظهور اللجلجة والتلعثم في الكلام.

ج -انخفاض مستوى الطاقة والقلق في النوم.

د -إلقاء اللوم على الآخرين.

هـ- عدم تحمل المسؤولية.

وأشار(حسين وحسين، 2006: 47) إلى أنّ هذه الأعراض تظهر عند التعرض للضغوط السلبية، أما عندما يتعرض الفرد إلى الضغوط الإيجابية فيكون لها تأثير إيجابي على دافعية الفرد، حيث تدفعه إلى تحقيق الذات والأداء الجيد والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

ويشير إبراهيم (1998) أن هناك بعض المؤشرات أو الإنذارات بوجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد قد تصيب الفرد، وتتطلب منه اتخاذ بعض الإجراءات لخفض التوتر أو الضغط، حتى لا تتحول هذه الظاهرة إلى حالة مرضية، خصوصاً إذا استمرت لفترة طويلة عند الفرد، ومن هذه المؤشرات ما يلي:

١ - اضطرابات النوم.

٢ - اضطرابات الهضم.

٣ - اضطرابات التنفس.

٤ - خفقان القلب.

٥ - التوجس والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك.

٦ - أعراض اكتئابية.

٧ - التوتر والشد العضلي.

٨ - الغضب لأتفه الأسباب.

٩ - التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.

١٠ -الإجهاد السريع.

١١ -تتابع الأمراض والتعرض للحوادث.

الاتجاه الثالث:

ويعرف هذا الاتجاه الضغوط النفسية بأنها: عبارة عن الاتجاه الجامع للمدخلين السابقين، بالإضافة إلى تأكيده على علاقة الفرد بالبيئة، فهو يصف الضغط بأنه: عملية تفاعلية وديناميه مستمرة بين مثيرات الضغط الموجودة في البيئة من ناحية وبين الفرد من ناحية أخرى. وقدم هذا الاتجاه لازاروس وفولكمان عام (1989)، إذ عرفا الضغط بأنه: العلاقة الخاصة بين الفرد والبيئة، والتي يُقيمها الفرد على أنها مهددة لذاته ومتجاوزة لمصادرهِ وإمكاناته(شويخ، 2007: 139).

النظريات المفسرة للضغوط:

إن المتتبع للنظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط يجد أنها تختلف في أطرها النظرية، فهناك نظريات نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية، ومن هذه النظريات نذكر:

نظرية كانونCannon Theory

وفي هذه النظرية يعرف الضغط بأنه: ردود فعل الجسم في حالة الطوارئ. وهناك إشارة في هذه النظرية إلى مفهوم الاستجابة المواجهة أو الهروب، والتي قد يسلكها الفرد عند تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة المحيطة به، وتعدّ هذه الاستجابة تكيفيه؛ لأنها تمكن الفرد من الاستجابة بسرعة للتهديد الواقع عليه، ولكنها قد تكون ضارة للكائن، لأنها تزيد من مستوى أدائه الانفعالي والفسيولوجي عندما يتعرض لضغوط مستمرة، كما لا يستطيع المواجهة أو الهروب.

وهنا يحدث تنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي والجهاز الغددي، مما يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تجعل الشخص مستعداً لمواجهة التهديد أو الهروب، ويرى كانون في هذه النظرية أن جسم الإنسان مزود بميكانيزم يساهم في الاحتفاظ بحالة من الاتزان، بمعنى قدرة الجسم على مواجهة التغيرات التي تحدث، وكذلك ميله إلى العودة إلى الوضع الفسيولوجي الذي كان عليه قبل الضغط، وبالتالي فإن أي متطلب بيئي إذا فشل الجسم في التعامل معه فإنه يخلّ بهذا الاتزان، ومن ثم ينتج المرض (Cannon, 1932: 64).

نظرية فرويد للتحليل النفسي Psychoanalytic Theory

نظر فرويد على ديناميات الشخصية من حيث التفاعلات المتبادلة والصدام الحاصل بين جوانب الشخصية الثلاث وهي: الهو Id وهو الجانب البيولوجي للشخصية، والأنا Ego الجانب السيكولوجي للشخصية، والأنا الأعلى Super Ego ويعكس قيم ومعايير المجتمع.

وتحاول الهو السعي نحو إشباع المحفزات الغريزية، في حين تقوم دفاعات الأنا بسد الطريق عليها، وبالتالي لا تسمح لهذه المحفزات والرغبات الغريزية الصادرة من الهو بالإشباع ما دام هذا الإشباع لا يتسق ولا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم هذا عندما تكون الأنا قوية، وعندما تكون الأنا ضعيفة، وتكون كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة، فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، وبالتالي لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها، ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي، وعلى هذا ينتج الضغط النفسي.

إنّ الانفعالات السلبية مثل: القلق والخوف، تعد بمثابة امتدادات لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مر بها الفرد في الطفولة، ولذلك فإن المشقة والكدر النفسي والتي يعانيها الفرد في حياته الحالية، هي امتداد للصعوبات والخبرات الماضية والتي حاول التعامل معها من خلال استخدام

ميكانيزمات الدفاع في الطفولة، والتي تبدو غير توافقية وغير ملائمة اجتماعياً للمواقف والخبرات المؤلمة حالياً (Freud, 1949: 87).

نظرية التقييم المعرفي للازاروس Cognitive Appraisal Theory

أوضح لازاروس Lazarus أن طريقة تفكير الفرد بالمواقف التي يتعرض لها هي التي تسبب الضغط له، بمعنى أنه حين يكون الموقف مجهداً، يجب أن ندرك أولا بأنه كذلك، أي يجب إدراكه بأنه مهدد لصحة الفرد وسلامته بمعنى أن الأساس في هذه النظرية أن الاستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقوّم الفرد موقفه الحالي بأنه مهدد، أي يحاول الفرد تقييم الموقف معرفياً بصورة أولية لتحديد معنى الموقف و دلالته، وأن رد الفعل يظهر عندما يدرك الفرد أن بعض القيم أو المبادئ المهمة تبدو مهددة.

وفي هذه النظرية يتم تقييم جميع المنبهات على أنها ضارة أو مفيدة أو لا تشكل أية خطورة، ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقييم ثانوي لتحديد مصادر المواجهة التي يستند إليها في التعامل مع الموقف، ثم القيام باستجابة المواجهة إزاء الموقف الضاغط وهو ما سمي بعملية التقييم الأولي والثانوي، وكلتا المرحلتين متأثرة بمجموعة من العوامل منها: (Lazarus, 1966: 32)

١ – طبيعة المنبه نفسه على الفرد.
٢ – خصائص الفرد الشخصية.
٣ – الخبرة السابقة بالمنبه.
٤ – ذكاء الفرد.
٥ – المستوى الثقافي والاجتماعي للفرد.
٦ – تقويم الفرد لإمكاناته الخاصة.

نظرية أحداث الحياة الضاغطة لهولمز وراهي Critical Life Events Theory

قام هولمز وراهي Holmes & Rahe بتوضيح أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء أكانت ايجابية أو سلبية من شأنها أن تسبب ضغطاً على الفرد. وقد تم إعداد مقاييس وذلك لقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، وأن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على المقياس هم الذين يتعرضون للإصابة بالأمراض مقارنة بالأفراد ذوي الدرجات المنخفضة فيه، وأن تكدس وتراكم أحداث الحياة الضاغطة(أي الضواغط البيئية) يحدث المشقة والضيق للفرد.

وترتبط أحداث الحياة الضاغطة والتي تكون مهددة وغير مرغوبة اجتماعيا ولا يمكن التحكم والتنبؤ بها بالمشقة النفسية، وكذلك ترتبط بالاكتئاب والقلق وظهور بعض الاضطرابات الذهنية مثل:

البارانويا والشيزوفرينيا، وقد تؤدي هذه الأحداث أيضاً إلى المنغصات اليومية، وبالتالي إلى الأعراض والاضطرابات النفسية (Holmes & Rahe: 1967, 210-218).

نظرية العجز المكتسب لسيلجمان Learned Helplessness Theory

وتتناول هذه النظرية حسب ما أورده سيلجمان Seligman مفهوم العجز المتعلم أو المكتسب، إذ أنّ تكرار تعرض الفرد للضغوط مع تزامن اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها، فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أو الاستحقاق، وأن هذا الشعور بالعجز يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها ويشعر بالتهديد منها، ويشعر بعدم قدرته على مواجهتها مما يجعله يشعر بالفشل بشكل مستمر، ويدرك أن فشله وعدم قدرته على المواجهة في الماضي والحاضر سوف تستمر معه في المستقبل، ومنه سيشعر باليأس، ويترتب على ذلك الشعور بالسلبية والبلادة، وكذلك انخفاض تقدير الذات ونقص الدافعية والاكتئاب ونحو ذلك من الاضطرابات. وتعود أسباب العجز المتعلم حسب هذه النظرية إلى عاملين هما: (Seligman, : 23 1975)

١. عوامل بيئية ضاغطة سواء في الحياة الأسرية أو المهنية أو الاجتماعية للفرد.

٢. عوامل ذاتية وتتعلق بالشخص ذاته وبخصائص شخصيته، والتي على أساسها يتحدد نوع الاستجابة التي تصدر عنه إزاء الأحداث الضاغطة، ومن الأمثلة على ذلك: مفهوم الفرد عن ذاته، ومركز التحكم، والمرونة والانطوائية.

نظرية فعالية الذات لباندورا Self Efficacy theory

لقد أوضح باندورا Bandura في هذه النظرية إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث والخبرات الضاغطة تتوقف على درجة فاعلية ذاته، وأن فاعلية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه.

ويؤكد باندورا في هذه النظرية إلى أنّ الفرد عندما يواجه بموقف معين فإنه يقيم الموقف من خلال نوعين من التوقعات: فالتوقع الأول ويتعلق بتوقع النتيجة، ويشير إلى تقويم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة. أما التوقع الثاني فيتعلق بتوقع الفاعلية، ويشير هنا إلى اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح.

وبالاعتماد على ما سبق قام باندورا بصياغة نظريته عن فعالية الذات، وأن توقعات الفاعلية لدى الفرد عندما تكون في تزايد تكون مصادر الفرد كافية لمواجهة الموقف، وبالتالي يصبح الموقف أقل تهديداً للفرد (Bandura, 1977: 191-215).

نظرية مفهوم الحاجة لموراي Need Concept Theory

يوضح موراي في هذه النظرية أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، في حين يحدد مفهوم الضغط المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة. ويعرف الضغط في هذه النظرية بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهوده للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

١ - ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

٢ - ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي.

ويوضح موراي في هذا السياق إلى أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول من الضغوط، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا(عثمان، 2001: 100).

نظرية حفظ المصادر لهوبفول Conservation of resources theory

لقد أوضح هوبفول Hobfoll في نظريته أن الضغط يحدث عند وجود واحدة من الحالات الآتية:

١ - عندما يعاني الفرد من فقدان مصادر السعادة والتي يمتلكها في مواجهة الضغوط.

٢ - عندما تكون هذه المصادر معرضة للتهديد.

٣ - عندما لا يتم استثمار أو تفعيل هذه المصادر.

وقد قام هوبفول بتصنيف ذلك إلى مجموعة من المصادر على النحو الأتي:

(Hobfoll, 1989: 513-524)

١ - المصادر الموضوعية(الحسية). مثل: البيت والملابس والحصول على وسائل النقل وغيرها.

٢ - المصادر الحالية. مثل: الوظيفة والعلاقات الإنسانية.

٣ - المصادر الشخصية. مثل: المهارات أو فاعلية الذات.

٤ - مصادر الطاقة. وهي المصادر التي تسهل تحقيق المصادر الأخرى. مثل: توفر المال.

وقد توصل هوبفول وآخرون(Hobfoll,et al, 1996: 322-349) إلى مجموعة من الفرضيات والتي تركزت على نظرية صيانة أو حفظ المصادر كما يلي:

١ - أن فقدان المصادر يعتبر السبب الرئيسي للضغط بسبب تعرض الفرد لمحنة.

٢ - تقوم المصادر على حماية وحفظ المصادر الأخرى.

٣ – يستنزف الأفراد مصادر المقاومة المخزونة بعد تعرضهم المستمر لمواقف الضغوط. والاستنزاف المستمر يقلل قابلية الفرد لمواجهة ضغوط إضافية، وهذه الحالة توضح أهمية الحفاظ على المصادر، وذلك من خلال التركيز على كيفية التفاعل بين المصادر ومتطلبات متغيرات الموقف باستمرار الزمن، باعتبارها عملية كشف للضغوط المتعاقبة، وهذا المبدأ يظهر أهمية فحص النتيجة على المصادر، بالإضافة إلى فحص المصادر على النتيجة.

لقد أشار كل من هوبفول وليبرمان (Hobfoll & Lieberman , 1987: 18-26) إلى أنّ تقدير الذات يعد بمثابة مصدراً هاماً ومفيداً لبقية المصادر، فمثلاً وجد أن النساء اللواتي لديهنّ تقدير ذات مرتفع يستطعنّ الاستفادة من الدعم الاجتماعي عند مواجهتهنّ للضغط مقارنة بالنساء اللواتي لديهنّ تقدير ذات منخفض فإنهنّ يفسرنّ الدعم الاجتماعي على أنه دليل على عدم الكفاية الذاتية، وبذلك فإنهنّ يبتعدنّ ولا يستفدن من هذا الدعم.
ومن خلال عرض النظريات المختلفة سابقة الذكر والمفسرة للضغوط، تؤكد الباحثة على أهمية تناول الجوانب المختلفة والتي ترتبط بحياة الفرد عند تناول موضوع الضغوط النفسية، وذلك من أجل إرجاع أسباب الضغوط إلى مسبباتها الرئيسة، فالبيت والعائلة والعلاقات الإنسانية، والفاعلية الذاتية، وتقدير الذات، ونقص المال، أو الصعوبات الدراسية وغيرها من المصادر الهامة والتي يجب أخذها بعين الاعتبار عند تناول موضوع الضغوط النفسية، ولا يجوز عزل مصدر عن المصدر الآخر.

ونلاحظ من خلال العرض السابق للنظريات المفسرة للضغوط النفسية نجد أن بعض منها فسرت استجابة الضغط النفسي على أساس فسيولوجي اعتماداً على أن المهاد (الهيبوثلاموس) هو المركز الأساسي لاستجابة الفرد للضغوط، ويمكن الاستدلال على وجود الضغط من نمط الاستجابة التي يقوم بها الفرد عند مواجهته للضغوط من خلال بعض المراحل التوافقية التي يمر بها، في حين حاولت بعض النظريات التنبيه إلى أهمية دور العوامل النفسية والاجتماعية والوراثية في الاستجابة الفسيولوجية للضغط، إذ نجد أن البعض ينظر إلى الضغط باعتباره مثير لحالة القلق الناتجة عن تعرض الفرد لموقف ما ضاغط.
وفي الجانب الآخر نجد أنّ استجابة الضغط تتأثر بادراك الفرد ومستوى المساندة المقدمة له، وكذلك إمكاناته الذاتية وميكانيزماته الدفاعية والتي تؤثر في مستوى الاستجابة الفسيولوجية للضغط التي تتحدد بالاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط اعتماداً على مدى إدراكه للخطر الذي يهدده. ويشير بعض الباحثين إلى ارتباط الضغوط النفسية بحاجات الفرد، وأن العقل هو الطريقة التي تساعدنا في إدراك ومواجهة الضغوط التي نتعرض لها ، وربط البعض الآخر بين

الضغوط النفسية والانفعالات، وأن هناك تأثير للعوامل النفسية للضغوط على الصحة والمرض، كما أكد آخرون على الطبيعة التعاملية للظاهرة، إذ ينظر إلى الضغط على أنه مثير واستجابة.

الخصائص العامة لظاهرة الضغوط النفسية:

من خلال المبادئ والنظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية، جرى استخلاص مجموعة من الخصائص العامة لظاهرة الضغوط النفسية، نذكر منها ما يأتي (الرشيدي، 1999: 7 - 14):

أولاً: المادية والشيئية:

وهنا تأتي الضغوط النفسية من تفاعل عناصر مختلفة والتي تنشأ من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي والسياسي والاقتصادي، كما وتنشأ من مثيرات حيوية بيولوجية كيميائية مثل: الجراثيم أو التغيرات الهرمونية، ومن مثيرات نفسية، وهذه الوقائع يمكن إدراكها المادي من خلال المعرفة الحسية وتجسدها الواقعي بصورة واضحة.

ثانياً: عامة ومنتشرة:

من المعروف أنّ كل فرد يعاني من الشعور بالضغوط النفسية ، وبذلك تتحقق صفة العمومية لهذه الظاهرة.

ثالثاً: تنشأ الضغوط النفسية من مثيرات سارة ومؤلمة: إنّ الحوادث بصفة عامة تتطلب إعادة توافق وأن الخبرات السارة تُسبب ضغطاً، ولكنه أقل من الضغط الناتج عن الخبرات غير السارة مثل: النجاح الذي يلقي على صاحبه مسؤولية العمل الشاق.

رابعاً: علاقة الضغوط بنواتجها:

وينتج عن الضغوط مجموعة من النواتج مثل: القلق والإحباط، والتي لها تأثيرات فسيولوجية ونفسية واجتماعية، ومن أهم نواتجها الاضطرابات السيكوسوماتية والإنهاك العاطفي والانفعال، والإحباط والشعور بالتعب.
وتجدر الإشارة إلى أنّ تعرض الفرد لمستويات بسيطة أو متوسطة من الضغوط، تؤدي إلى أن يكون الفرد أكثر قدرة على مواجهة ضغوط أكبر، بمعنى وجود بعض الجوانب الإيجابية والتي تعود على الفرد نتيجة تعرضه للضغوط على اختلافها.

خامساً: تعتبر الضغوط – عند حد معين – دوافع إيجابية للأفراد:

إن ارتفاع مستوى قوة الدافع يجعل الأفراد أكثر حدة من الناحية الفسيولوجية، كما يحدث تغيرات في إفرازات الغدد وضربات القلب وضغط الدم وهذه هي التهيئة الفسيولوجية اللازمة لسلوك ما، وترتبط الدرجة التي تكون عليها هذه المتغيرات بدرجة الضاغط الخارجي الذي يتعرض له الفرد.

سادساً: الضغوط مؤشر ضروري للتوافق:

ويمكن توضيح ذلك من خلال أنه إذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الفرد واستطاع تحقيقها يحدث التوافق، أما إذا كانت فوق طاقته واحتماله يحدث سوء التوافق.

سابعاً: الضغوط ذات طبيعة وظيفية:

تُعبر الضغوط عن جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تكامل أو تفكك، وتحدث نتيجة فشل هذا البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه ودفاعاته وقصور في وسائل الضغط الاجتماعي.

ثامناً: الضغوط ذات طبيعة ديناميكية:

وهنا نشير إلى أنّ الضغوط النفسية ليست استقرارية، بل ظاهرة تتأثر بجنس الشخص، ودرجة وعيه الذاتي، كما ويختلف ترتيبها تبعاً لشدتها.

مصادر الضغوط النفسية:

فيما يلي عرضاً لمصادر الضغوط النفسية نذكر منها ما يأتي (المشعان، 1998: 76):

أولاً: المصادر البيئية: وتتمثل في الحالة الاقتصادية العامة والاتجاهات والحالة الاجتماعية العامة، وكذلك الوضع التعليمي نحو ذلك. وتلعب البيئة المادية دورا كبيرا في صنع الضغوط في منظمات العمل، وأي تغيير في هذه المصادر يكون فوق الحدود الطبيعية للتعامل معها يمكن أن يسبب الضغط النفسي للفرد والذي يظهر كاستجابة للإحباط أو القلق أو التوتر.

ثانياً: المصادر التنظيمية: وتتضمن هذه المصادر هنا ضعف تصميم الهيكل التنظيمي، وعدم وجود سياسة محددة وواضحة، وعدم المشاركة في اتخاذ القرارات، وتعرض الموظفون لضغوط العمل الشديدة، كما وتتكون من سياسة وأهداف الأفراد، وقد تسبب هذه العوامل مجتمعة أو منفصلة آثارا سلبية على الفرد سواء كانت نفسية أو سلوكية أو فسيولوجية، كما ويختلف مقدار الضغط باختلاف المنظمة.

ثالثاً: المصادر الفردية: وتشمل عوامل صراع الدور والعبء الزائد وقلة الرقابة والمسئولية وغير ذلك من العوامل التي تختلف من فرد إلى آخر، وقد يكون الضغط والتوتر ناتج عن حياة الفرد نفسه بمعنى أن حياة الفرد هي التي تولد لديه الشعور بالضغط والتوتر، إذ أن هناك بعض الأفراد تنهار أعصابهم عند ظهور العلامات الأولى للضغط وآخرين يبدون أكثر تماسكاً في الظروف الضاغطة.

رابعاً: ضغوط صادرة عن جماعة العمل: وتتمثل في ضعف العلاقة مع الزملاء في العمل والمرؤوسين والافتقار إلى تماسك الجماعة، وكذلك نقص المساندة من الجماعة ومؤازرتها.
وتجدر الإشارة إلى وجود بعض الدراسات النفسية والتي تنطلق من مسلمة مفادها أن تأثير الضغوط لا يختلف بين الأفراد من حيث الشدة فحسب بل في نواتج الضغوط وما يترتب عليها من آثار، وتجدر الإشارة إلى أن هذه المسلمة بنيت على أدلة علمية من نتائج الدراسات التي أجريت على فئران التجارب وفى هذا الصدد يشير المشعان(2004: 187) على أن نتائج دراسات عديدة في المجال الطبي أشارت إلى اختلاف الاستجابة الفسيولوجية لدى مرتفعي الضغوط، فالبعض قد يصاب بضغط الدم بينما يصاب آخرون بقرحة المعدة.

وتشير الباحثة في هذا المجال إلى وجود تباين بين الأفراد فيما يتعلق بطبيعة استجاباتهم لتأثير الضغوط على الحالة النفسية لهم، فبعض الأفراد عندما يواجه ضغوطاً قد يعانى من مشاعر اكتئابية، في حين أن البعض الأخر قد تظهر عليه في صورة عدوان أو قلق، كذلك وجود دور لبعض المتغيرات النفسية كعوامل وسيطة بين الضغوط وآثارها بالتطابق مع الدراسات الفسيولوجية والتي تشير إلى أهمية الاستعداد الوراثي في تباين الآثار الجسمية للضغوط النفسية.

محددات المواجهة الفعالة:

هناك عدد من المتغيرات التي تحدد المواجهة الفعالة للضغوط وهى:

١ -**سمات الشخصية:** مثل الوجدان الإيجابي، الصلابة، التفاؤل، الضبط النفسي، تقدير الذات، قوة الأنا والثقة بالنفس.

٢ -**المصادر الداخلية:** وتشمل الاتساق والانسجام في جميع جوانب حياة الفرد، الإحساس بأن للحياة قيمة ومعنى، روح الفكاهة، التدين.

٣ -**المصادر الخارجية:** وتشمل الوقت، المال، التعليم، المهنة المناسبة، الأطفال، الأصدقاء، الأسرة، معايير الحياة المناسبة. (Taylor, 1999: 208-211)

٤ -**أنواع استراتيجيات المواجهة المستخدمة ذاتها:** حيث يقسم لازاروس وفولكمان (١٩٨٤) أساليب المواجهة إلى نوعين، أولهما: المواجهة التي تركز على المشكلة Problem Focused Coping ثانيهما: المواجهة التي تركز على الانفعال. Emotion Focused Coping
ورغم أن هذه الأخيرة قد تستخدم أحيانًا وقد تكون مفيدة (على نحو مؤقت) فإن الأولى (المرتكزة على المشكلة) هي الأكثر فاعلية. والمقصود بالمواجهة المرتكزة على الانفعال هو أن الفرد ينشغل بحالته النفسية من جراء الضغط (أو الضغوط) الذي تعرض له دون عناية بمصدر هذا الضغط أو سببه. فالطالب الذي يرسب في الامتحان كل ما يعنيه (إذا كان مركزا على الانفعال) هو أنه حزين أو مكتئب، ومن ثم فإنه يفكر في الخروج من المنزل أو السفر لتحسين حالته النفسية دون انشغال بسبب الرسوب ومحاولة علاجه حتى لا يتكرر.

٥ -**الوراثة:** فالوراثة تؤثر في قدرة الفرد على المواجهة لأن الجينات الوراثية في الأسرة قد تلعب دورا– إلى حد ما – في الحالة العامة لعضو معين. وهناك أسر لديها استعداد للإصابة بأمراض القلب، وأخرى لدى أفرادها استعداد للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي أو الهضمي، وهكذا.

٦ -**المستوى العام من الصحة:** فمن المعلوم أن الإنسان الأكثر صحة هو الأقدر على المواجهة حتى ولو طال أمد الضغوط التي يتعرض لها. ومن ثم فإن الضغوط ينبغي أن تكون أشد وتستمر لفترة أطول حتى تستطيع التأثير سلباً على الشخص الذي يتمتع بالصحة.

٧ -**مستوى الطاقة:** لكل فرد منا مستوى أو كمية قصوى من الطاقة الجسمية والنفسية والتي يستطيع إنفاقها أو استهلاكها في وقت معين. هذا المستوى أو هذه الكمية محددة بالمستوى العام من الصحة، والغذاء اليومي، والشخصية، وعندما يتعرض الفرد لأكثر من أزمة أو حدث مزعج في الوقت نفسه فإن الطاقة الجسمية والنفسية ينبغي أن توزع وتقسم للتعامل مع كل الأزمات والمواقف. وهذا يعنى أن المتاح من الطاقة لمواجهة كل موقف أو أزمة سيكون أقل مما هو مطلوب. وكلما قل مستوى الطاقة المخصص لكل عضو أو مجموعة من العضلات كلها كان أكثر وأسرع عرضة للتعب والإرهاق، وكلما كان أقل قدرة على مواجهة الضغوط .

٨ -**البيئة:** يمكن للبيئة أن تسهم بشكل جوهري في تحديد قدرة الفرد على مواجهة الضغوط، وهى إما أن تساعد على زيادة القدر الناجم عن الضغوط أو تدعم مستوى الصحة والرفاهية لدى الفرد.
ولابد من الإشارة إلى أن هناك نوعين من البيئات التي يمكن أن تؤثر في قدرة الفرد على المواجهة الأولى: هي البيئة الفيزيقية وما تحتويه من عناصر كالحرارة الشديدة أو البرودة الشديدة، والضوضاء والتلوث والزحام وما ينجم عنه، والرطوبة، والمخاطر الطبيعية وغير ذلك.

والنوع الثاني: هو البيئة الاجتماعية (أي البشر). وما تحتويه من عناصر داعمة كالمساندة والمودة والحميمية من الآخرين والتعاون، أو عناصر مضادة كالصراعات والمشاجرات، والتنافس المحموم، والعدوان الصريح والمستتر، وغير ذلك.

٩ -شدة المواقف الضاغطة: فكلما كان الموقف ضاغطا، كان إفراز الهرمونات أعلى من المعدلات الطبيعية المطلوبة، وهو ما قد يعوق بعض العمليات الحيوية ويؤثر على الحالة الانفعالية وعلى الاستجابات المطلوبة والعكس صحيح.

أساليب واستراتيجيات إدارة الضغوط:

يمكن تقسيم أساليب إدارة الضغوط إلى قسمين رئيسيين، أولهما : يمكن اعتباره إرشادات عامة والآخر: هو الأساليب المتخصصة التي تحتاج إلى نوع من التدريب.

الإرشادات العامة:

١ -إصلاح العلاقة بين الفرد وربه وخالقه والتمسك بشرعه ومنهجه والاستعانة به واللجوء إليه في كل الأحوال والتوكل عليه مع الأخذ بالأسباب.

٢- التخلص من الأساليب غير الفعالة في المواجهة ومنها:

أ- التواكل وتأجيل أعمال اليوم إلى الغد وخلط الجد بالهزل.

ب- إهدار الوقت فيما لا يفيد وعدم العناية بتخطيط الوقت.

ج- اللجوء إلى الحيل الدفاعية كالانسحاب، والإنكار، والإسقاط.

د- الانهماك الشديد في العمل وعدم أخذ وقت الراحة.

هـ - عدم ممارسة الرياضة و إتباع أساليب غذائية خاطئة.

و- التمسك بأساليب التفكير اللامنطقي مع التصلب وعدم المرونة.

٣- تعلم تطوير مهارات إدارة الذات.

4-تطوير أساليب إدارة الانفعال.

٥- إدارة العلاقة مع الآخرين بطريقة أكثر فعالية.

٦- تطوير أسلوب حل المشكلات.

٧- فحص النظرة للحياة وتبنى نظرة إيجابية نحوها.(Carnwell-Ward, 1987: 116-118)

8 - تطوير أساليب فعالة لإدارة التغيير.

٩- البحث عن المساعدة الخارجية في حالة الضرورة.

١٠ – تطوير أساليب لتقليل الآثار السلبية للضغوط ومنها:

أ- تعلم كيفية اكتشاف الإشارات التحذيرية للضغوط و الوعي بها.
ب- عدم تجاهل المواقف الضاغطة والحديث عنها.
ج- التعلم من الأشخاص الذين لا يعانون من الضغوط.
د- الاحتفاظ بسجل للأوقات والمواقف التي تجعل الفرد أكثر توترا.
هـ- تنمية الوعي بالجسم والتغييرات التي تحدث فيه.
و- توقع الضغوط مسبقًا والاستعداد لها بدلاً من انتظارها.
ز- التعرف على نمط الشخصية.
ح- تعلم أن الضغوط يمكن أن تنشأ من الداخل، وأنه قد يكون من الأفضل مواجهتها من الداخل.
ط- تعلم أن يكون الفرد واعيا بأساليبه في الاستجابة للضغوط.
ى- تعلم أن تقول لا في الوقت المناسب وألا تلزم نفسك بما هو فوق طاقتك.
ك- لا تحاول أن تفعل أشياء كثيرة في الوقت نفسه.

١١ – تعلم قيمة التفكير الإيجابي.
١٢ – كن واعيا بأهدافك وأنك سعيد بها.
١٣ – تعلم مهارات ترتيب الأولويات.
١٤ – تعلم فن التفاوض الفعال.
١٥ – تعلم أن الاستماع مهم تماما مثل التحدث في التواصل الفعال.
١٦ – تعلم فنون هندسة البيئة.
١٧ – أفصل بين العمل وبين الحياة الخاصة.
١٨ – اجعل حياتك الأسرية مليئة بالرضا.
١٩ – اعمل ما تحبه واستمتع بما تعمله.

ثالثاً: العلاقة بين المساندة الأكاديمية والضغوط النفسية:

إن المساندة من الآخرين الموثوق فيهم لها أهمية رئيسة في مواجهة أحداث الحياة الهامة إذ أنها تخفض أو تستبعد عواقب هذه الأحداث على الصحة.
كما أن مجرد إدراك الفرد أنه يستطيع الركون إلى شخص ما للمساعدة فإن هذا من شأنه أن يخفض من حدة الضغوط الواقعة عليه. (James & Geraldine, 1991: 402)

وتلعب المساندة دوراً هاماً في مواقف ردود الفعل تجاه مضاعفات الأمراض و الإحباط لدى المرأة، والوقاية من الاكتئاب في الأحداث المؤلمة والأعراض الجسمية التي تنتج عن التعطل عن العمل، والوقاية من الوقوع في الاضطرابات الانفعالية، والتخفيف من آثار ضغوط العمل في بيئات العمل ذات المشقة والإجهاد. (الشناوي وآخرون ، 1994: 5)

كما أن حدة الضغوط النفسية تؤدي إلى انخفاض المساندة حيث أن الناس قد يبتعدون عن الأفراد الذين يعانون من ضغوط نفسية بصفة عامة والأحداث الصادمة بدرجة قوية بصفة خاصة. (Cohen et al, 1990: 389)

أما عن علاقة المساندة والمتغيرات النفسية كالثقة بالنفس وتقدير الذات فإن العلاقة الآمنة التي يسودها الحب والدفء تمثل مصدراً للوقاية من الآثار الناتجة عن تعرض الفرد للضغوط النفسية، كما أنها ترفع من تقدير الفرد لذاته وفاعليته، وهما عاملان واقيان يساعدان الفرد على مواجهة الضغوط النفسية ويخففان من الآثار المترتبة على التعرض لها، أما إدراك الفرد لعدم وجود مساندة اجتماعية فأن ذلك يشعره بعدم الإحساس بالقيمة وعدم القدرة على المواجهة ومن ثم يفتقد السند عند الشدة.

أي أن غياب الروابط الاجتماعية المناسبة أو تمزق شبكة العلاقات الاجتماعية، يفقد الفرد قدرته تدريجياً على مواجهة الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها في حياته، مما يشير إلى ضرورة الاهتمام العلمي بإمكانية أن يكون للمساندة القدرة على الوقاية الصحية.

ولقد أتفق (Kahn & Antonucci) على أن المساندة لها ثلاثة مقومات هامة هي: العاطفة والتفاعل وتقديم العون أو المساعدة للآخرين.

ويُشير التراث السيكولوجي إلى أن المساندة لها وظيفتين في علاقتها بالضغوط النفسية هما:

١ -الوظيفة الوقائية ضد التأثيرات السلبية للضغوط على الصحة النفسية.

٢ -الوظيفة العلاجية حينما يكون الفرد تحت ضغط ما.

أي أن المساندة الاجتماعية تُعدل من العلاقة بين الضغوط النفسية والمرض الجسمي والاضطراب النفسي. (Buunk & Hoorens, 1992: 446).

وقد أوضحت الدراسة الطولية التي قام بها ستروب وآخرون (Stroebe et al) أن هناك علاقة عكسية بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب والاضطرابات السيكوسوماتية، وظهر نفس التأثير للمساندة الاجتماعية على الحالة الصحية لعينة من الأرامل حيث ظهرت علاقة ارتباطيه موجبة بين المساندة الاجتماعية والحالة الصحية، كما تبين أن الأرامل اللاتي يتمتعن بشبكة اتصال اجتماعية كبيرة أقل احتياجاً إلى الإرشاد النفسي. (أسماء إبراهيم، 2001: 14).

الفصـــــل الثالـــــث

البحوث والدراسات السابقــة

❖ أولاً: البحوث المتعلقة بالمساندة الأكاديمية.

❖ ثانياً: البحوث المتعلقة بالضغوط النفسية.

❖ ثالثاً: البحوث التي تناولت المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية.

❖ رابعاً: التعقيب على الدراسات السابقة.

❖ خامساً: فروض البحث.

الفصـــل الثالـــث

البحوث السابقـــة وفروض البحث

أولاً: البحوث المتعلقة بالمساندة الأكاديمية :

لم تتوفر للباحثة دراسات تناولت مفهوم المساندة الأكاديمية على وجه التحديد من قبل المرشدات في الجامعة، وهذا يعني إمكانية اللجوء إلى دراسات بحثت في هذا المجال من منظور آخر، وهي مجموعة الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية والتي قد تتضمن بدورها المساندة الأكاديمية، وكذلك الإرشاد الأكاديمي المقدم للطالبات.

دراسة روس وكوهين (roos & cohen, 1987) الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالكآبة وقلق السمة وأحداث الحياة السلبية لدى طلبة الجامعة، استهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين الإسناد الاجتماعي الذي يطلق عليه قائمة تقييم الإسناد الشخصي، وبين الكآبة وقلق السمة، وأحداث الحياة السلبية (negative event) وبين الذكورة والأنوثة، وقد اقتصر عينة الدراسة على (109) من طلبة إحدى الجامعات الأمريكية منهم (52) طالباً و (57) طالبة، وبمتوسط عمر مقداره (.18 20skm سنة وانحراف معياري (73 .0)، وقد تفيد نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين مقياس الإسناد الاجتماعي، وبين مقياس قلق السمة والكآبة والأنوثة والذكورة، وقد كانت معاملات الارتباط (– 41 .0) و(– 40 .0) و(34 .0) و (24 .0) على التوالي، وجميع هذه المعاملات دالة دلالة إحصائية عند مستوى(0.001).

دراسة الشناوي وعبد الرحمن (1994) العلاقات بين المساندة الاجتماعية وأبعاد الشخصية وتقدير الذات والتوافق في المرحلة الجامعية، استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين متغيرات المساندة الاجتماعية والانبساطية والميل العصابي، والميل الذهاني والتوافق للجامعة مع بعضها البعض، وكذلك التعرف على مدى تأثير أبعاد التوافق للجامعة (التوافق التحصيلي، والتوافق الاجتماعي، والتوافق الانفعالي، والتوافق للجامعة) بمتغيرات المساندة الاجتماعية (العدد والرضا) والشخصية (الانبساطية – الميل العصابي، الميل الذهاني، الاستحسان الاجتماعي)، وتقدير الذات من خلال التعرف على المعادلات التنبؤية لها، وقد أوضحت النتائج وجود مجموعة من العلاقات الايجابية والعلاقات السلبية الدالة بين مجموعة من المتغيرات التي تشتمل عليها الدراسة، كما يختلف التأثير النسبي للمتغيرات المستقلة (المساندة، والشخصية وتقدير الذات) على المتغيرات التابعة (أبعاد مقياس التوافق).

وبلغت عينة البحث (115) طالباً وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية جامعة الإمام حمد بن سعود الإسلامية، استخدم الباحثان أدوات عديدة منها: قائمة إيزنك للشخصية. قائمة المساندة الاجتماعية، وقائمة التوافق للجامعة ومقياس كوبر سميث لتقدير الذات.

وقد قام الباحثان بإيجاد صدق قائمة المساندة بطريقتين هما الصدق الظاهري، والصدق البنائي بأسلوب علاقة درجة الفقرات، والدرجات الكلية للأبعاد. أما الثبات فقد وجداه بطريقة معادلة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، أما قائمة التوافق للجامعة فقد وجدا الصدق الظاهري، أما الثبات بطريقة الاتساق الداخلي للمجالات.

وكانت النتائج التي توصل إليها الباحثان أن المساندة الاجتماعية في عدد الأفراد الذين يدرك الفرد أنهم متاحين لمساندته في مجموعة من المواقف لها دور في التوافق الاجتماعي من دون غيره من أنواع التوافق الأخرى.

دراسة موهون وآخرون (mohon, et al, 1994) الوحدة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية. استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية وكانت عينة الدراسة (325) طالباً وطالبة في مرحلة المراهقة من طلاب كلية التمريض في جامعة روتجرز بولاية نيوجرسي الأمريكية (Rutgers university)، فلم تكشف النتائج عن وجود فروق دالة جوهرياً بين الطلاب والطالبات بمقياس الإحساس بالوحدة النفسية، بينما كشفت عن وجود فروق بين الذكور والإناث بمقياس المساندة الاجتماعية لصالح عينة الإناث.

دراسة حسن(1995) مستوى الإسناد الاجتماعي وطبيعته السائدة بين أوساط طلبة الجامعة هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الإسناد الاجتماعي السائد بين أوساط طلبة الجامعة، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن نوع الإسناد الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس، وطبق الباحث المقياس على عينة عشوائية بسيطة وبواقع (177) طالباً وطالبة ومن التخصص العلمي والإنساني واعتمد الباحث مقياس البرزنجي لقياس الإسناد الاجتماعي، ويتمتع هذا المقياس بصدق وثبات مناسبين، واستخدم الباحث المتوسط والانحراف المعياري والاختبار التائي كوسائل إحصائية لإيجاد النتائج، وأظهرت النتائج أن أفراد العينة يتمتعون بدرجة معتدلة من الإسناد الاجتماعي وان التفاعل الحميمي هو نوع الإسناد السائد بين طلبة الجامعة وأشارت النتائج أيضاً لعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الإسناد الاجتماعي.

ففي دراسة تجريبية أجرها علي علي (2000) هدفت إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية والعاطفية والمقدمة من قبل الأسرة والرفاق في تخفيف تأثير الصراعات النفسية التي تواجه طلاب الجامعة والمقيمين مع أسرهم مقارنةً مع الطلاب المقيمين في المدن الجامعية، والتي

تساعدهم على المواجهة الإيجابية لأحداث الحياة الضاغطة في حياتهم الجامعية وفي تقليل الآثار السلبية الناتجة من ضغوط البيئة الجامعية، وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعتين:

المجموعة الأولى: المجموعة التجريبية. وقد تكونت من (50) طالباً مقيمين في المدن الجامعية، وغير مدعمين بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم، وقد تراوحت أعمارهم ما بين(18 - 25) سنة.

المجموعة الثانية: وهي المجموعة الضابطة. وقد تكونت من (50) طالباً من المقيمين مع أسرهم ومدعمين بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المستوى العمري والاقتصادي والاجتماعي والتعليمي. وقد استخدم الباحث في دراسته الأدوات الآتية:

١ - استبيان المساندة الاجتماعية.

٢ - استبيان مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

٣ - مقياس التوافق مع الحياة الاجتماعية.

وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المساندة الاجتماعية لصالح المجموعة الضابطة، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة الضابطة في التفاعل الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية والتوافق مع الحياة الاجتماعية.

دراسة مكطوف (2001) الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالإسناد الاجتماعي لدى طلبة كلية التربية. هدف البحث إلى معرفة مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة ومعرفة ما مستوى الإسناد الاجتماعي لديهم وهل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالوحدة النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية (الصف) وهل هناك علاقة دالة إحصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية والإسناد الاجتماعي. تألفت عينة البحث من (64) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية في جامعة الموصل.واعتمدت الباحثة مقياس الوحدة النفسية الذي أعده راسل وآخرون (russel, et al., 1980) ويرمز له باختصار (UCLA) وتأكدت الباحثة من صدق الترجمة والصدق الظاهري، أما ثبات المقياس، واستخدمت الباحثة إعادة الاختبار وكان ثباته(86 .0) أما مقياس المساندة الاجتماعية فكان مقياس (البرزنجي، 1990). واكتشفت الباحثة بإجراءات الصدق والثبات التي قامت بها البرزنجي، أما الوسائل الإحصائية التي استخدمتها الباحثة فهي الاختبار التائي لعينة واحدة، وتحليل التباين الأحادي، ومعامل ارتباط بيرسون. وأظهرت النتائج أن مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة منخفض، وأن مستوى الإسناد الاجتماعي لدى أفراد العينة متوسط، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة وفق متغير الصف في الوحدة النفسية وبينت

نتائج تحليل البيانات وجود علاقة سلبية بين الشعور بالوحدة النفسية وبينت نتائج تحليل البيانات وجود علاقة سلبية بين الشعور بالوحدة النفسية ومستوى الإسناد الاجتماعي لديهم، إذ بلغ معامل الارتباط (– 327 .0) وهو دال إحصائيا.

دراسة الصباغ والحيالي (2002) الخجل وعلاقته بالإسناد الاجتماعي لطلبة كلية التربية بجامعة الموصل. استهدف البحث معرفة مستوى الخجل الاجتماعي ومستوى الإسناد الاجتماعي لطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية وكذلك معرفة العلاقة بينهما، وهل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الخجل ودرجة الإسناد الاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس. قامت الباحثتان بإعداد مقياس الخجل واعتمدتا مقياس الإسناد الاجتماعي إعداد (البرزنجي، 1990) كأداة للبحث وقامتا باستخراج صدقهما وثباتهما. طبق المقياسان على عينة عشوائية تضمنت (85) طالباً وطالبة من المرحلة الأولى في كلية التربية وهي الأقسام (علم النفس، علوم الحياة، الرياضيات، الفيزياء، الجغرافية)، وبعد الحصول على البيانات، وتحليلها إحصائياً باستخدام القيمة التائية لمعرفة مستوى الخجل ودرجة الإسناد الاجتماعي كما اعتمد معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين الخجل والإسناد الاجتماعي وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

أظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي بلغ (– 229 .0) بين مستوى الخجل، ودرجة الإسناد الاجتماعي. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الخجل ولصالح الإناث، في حين لم تظهر النتائج فروقاً في درجة الإسناد الاجتماعي.

دراسة ناصر(2007) إعياء الحرب وعلاقته بقدرة الذات على المواجهة والإسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. كما استهدفت الدراسة قياس إعياء الحرب لدى طلبة الجامعة وقياس قدرة الذات على المواجهة وقياس الإسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي كما استهدفت الكشف عن العلاقة الارتباطية بين إعياء الحرب، وقدرة الذات على المواجهة والإسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية وبلغ عدد أفرادها (600) طالب وطالبة من التخصص العلمي والإنساني . وقامت الباحثة ببناء المقاييس الثلاثة واستخدمت الصدق الظاهري، وصدق مؤشرات البناء لإيجاد صدق المقاييس الثلاثة وقد وجدت الثبات للمقاييس الثلاثة بطريقة معامل الف اكرونباخ، وكان الثبات لمقياس إعياء الحرب (81 .0) أما مقياس قدرة الذات على المواجهة فبلغ (82 .0) أما مقياس الإسناد الاجتماعي فبلغ (72 .0)، وقد تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينة واحدة، ومعامل ألفا للاتساق الداخلي، ومعادلة الخطأ المعياري كوسائل إحصائية، وأظهرت النتائج أن مستوى إعياء الحرب دون المتوسط و أن الإناث أكثر تأثراً بإعياء الحرب، و أن التخصص الإنساني أيضاً أكثر تأثراً بإعياء الحرب وأن عينة البحث لديها مستوى عال من قدرة

الذات على المواجهة ولا يوجد فرق دال بين الذكور والإناث، وبين التخصص العلمي و الإنساني في قدرة الذات على المواجهة وأظهرت النتائج أيضاً أن قدرة الذات على المواجهة والإسناد الاجتماعي لهما إسهام ذو دلالة إحصائية في التنبؤ بإعياء الحرب و أن العلاقة سالبه بين إعياء الحرب، وبين المتغيرين (قدرة الذات على المواجهة والإسناد الاجتماعي) و أن متغير قدرة الذات على المواجهة حظي بإسهام أعلى من الإسناد الاجتماعي في التنبؤ بإعياء الحرب.

دراسة الشوربجي والحربي (2011) هدف البحث إلى معرفة التأثيرات المتبادلة بين سمات الشخصية ومساندة عضو هيئة التدريس لأسئلة الطلاب ومشاركة الطلاب في المحاضرة والتحصيل الدراسي لدى عينة مكونة من 349 طالباً بكلية التربية جامعة طيبة ; وباستخدام موقف توليد نموذج، كأحد تصميمات تحليل المسار، أشارت النتائج إلى أنه يمكن نمذجة العلاقات السببية بين سمات الشخصية ومساندة أسئلة الطلاب والمشاركة في المحاضرة والتحصيل الدراسي، كما أشارت النتائج إلى أنه:

١ -يوجد تأثير موجب دال إحصائياً للضمير اليقظ في مساندة أسئلة الطلاب.

٢ -يوجد تأثير موجب دال إحصائياً لكل من الانبساطية والضمير اليقظ والانفتاح، في المشاركة في المحاضرة.

٣ - يوجد تأثير موجب دال إحصائياً لإدراك الطلاب مساندة عضو هيئة التدريس لأسئلتهم في مشاركة الطلاب في المحاضرة.

٤ - يوجد تأثير موجب دال إحصائياً لمشاركة الطلاب في المحاضرة في التحصيل الدراسي.

٥ - لايوجد تأثير دال إحصائياً لكل من الانبساطية والعصابية والمقبولية والانفتاح في إدراك الطلاب مساندة عضو هيئة التدريس لمساندتهم.

٦ - لايوجد تأثير دال إحصائياً لكل من العصابية والمقبولية في مشاركة الطلاب في المحاضرة.

٧ - لايوجد تأثير دال إحصائياً لكل من الانبساطية والعصابية والضمير اليقظ والمقبولية والانفتاح وإدراك الطلاب مساندة عضو هيئة التدريس لأسئلتهم في التحصيل الدراسي.

ثانياً: البحوث المتعلقة بالضغوط النفسية:

دراسة هنسلي و وايو (Hensley & wayue, 1991) قياس الضغط بين طلبة الكليات. هدفت الدراسة إلى تطوير مقياس لقياس الضغط وتطبيقه على الطلبة غير المتخرجين في جامعة أطلسية، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة. قام الباحثون ببناء مقياس مكون من (52) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي: الضرر، الإنجاز الأكاديمي الضغوط

الجامعية، الإزعاجات العامة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن نسبة الضغط لدى الإناث أعلى من نسبة الضغط لدى الذكور في جميع مجالات الضغط.

دراسة ابوزري وريدو (Abouserie & Redo,1994) مصادر ومستويات الضغوط النفسية وعلاقتها بمدى الضبط والاعتداء بالذات بين طلاب الجامعات البريطانية استهدفت الدراسة معرفة مصادر ومستويات الضغط النفسي وعلاقاتها بمدى الضبط والاعتداء بين طلبة الجامعات البريطانية. وتكونت عينة الدراسة من (675) طالباً جامعياً بريطانياً. إذ قام الباحث ببناء مقياس للضغوط النفسية وآخر بمدى الضبط وعلاقته بتحقيق الذات. واستخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون. وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة الذين لديهم درجة عالية من الاعتداد بالذات يكونون أقل ضغطاً نفسياً من الطلبة الذين لديهم درجة منخفضة من الاعتداد بالذات.

دراسة النيال وعبد الله (1997) أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر. استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وبعض الاضطرابات الانفعالية مثل القلق والاكتئاب والوساوس القهرية والعصابية لدى طلبة جامعة قطر، واستخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فرق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وبعض الاضطرابات الانفعالية (مرتفع – متوسط – منخفض)، إذ وجد أن مجموع مرتفعي الاضطرابات الانفعالية كانوا أكثر ميلاً للاعتماد على استخدام أسلوب التوجه الانفعالي كإحدى الاستراتجيات السلبية في التعامل مع المواقف الضاغطة، في حين وجد أن مجموعة منخفضي الاضطرابات الانفعالية كانوا أكثر ميلاً للاعتماد على استخدام أسلوب التوجه نحو الأداء كإحدى الاستراتجيات الايجابية في مواجهة ضغوط الحياة وبالنسبة لمتغيرات مثل التخصص والجنس والحالة والاجتماعية والعمر، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات.

دراسة الأميري (1998) الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي. استهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة في جامعة تعز ومعرفة مدى الفروق في الضغوط النفسية بين أفراد العينة وفقاً لمتغيرات المرحلة والتخصص والجنس. شملت العينة (308) طالباً وطالبة من طلبة جامعة تعز وتبنى الباحث مقياس العبادي بعد تكيفه للبيئة اليمنية، وتم استخدام الصدق الظاهري، أما ثبات المقياس فقد استخدم طريقة معادلة (ألفا كرونباخ)، إذ بلغ معامل الثبات (75 .0)، واستخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين. وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة من ضغوط نفسية مختلفة (أسرية، اجتماعية، دراسية، صحية، اقتصادية، عاطفية) وبدرجة فوق المتوسط المعياري للمقياس ولا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغيري المرحلة الدراسية والتخصص، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مقياس الضغوط النفسية، أي أن الإناث يعانيين من الضغوط النفسية بدرجة أعلى من الذكور.

دراسة الربيعي (2001) الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الدراسات العلية في جامعة بغداد، تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العلية كما تهدف إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية وفق متغيرات (المرحلة التخصص والجنس) كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى أفراد العينة كما هدف البحث معرفة هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي وفق المتغيرات (المرحلة الدراسية، التخصص، الجنس) وتكونت عينة البحث من (167) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبيعية العشوائية، وقام الباحث ببناء مقياس الضغوط النفسية واستخرج نوعين من الصدق هما: الصدق الظاهري والصدق البنائي، وتضمن الصدق البنائي أسلوبين هما: أسلوب ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال. أما الثبات فقد حسب بطريقتين هما: طريقة إعادة الاختبار إذ بلغت قيمته (84 .0) وطريقة الاتساق الداخلي الذي تضمن أسلوب التجزئة النصفية إذ بلغت قيمته (78 .0) ثم صحح معامل الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان – براون فبلغت قيمته (87 .0) وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي، تحليل التباين الثلاثي، معامل ارتباط بيرسون، الاختبار ال تائي. وأظهرت النتائج أن الطلبة يعانون من ضغوط مختلفة (دراسية، اقتصادية، أسرية، اجتماعية، صحية، انفعالية، عاطفية) وبدرجة فوق المتوسط المعياري للمقياس توجد فروق في درجة الفروق النفسية تبعاً لمتغير(الماجستير – دكتوراه) ولصالح الماجستير، كما توجد فروق في درجة الفروق النفسية تبعاً لمتغير التخصص(علمي – إنساني) ولصالح العلمي. وأظهرت النتائج أيضاَ عدم وجود فروق في درجة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث) وعدم وجود علاقة بين الضغوط والتحصيل الدراسي وعدم وجود علاقة بين الضغوط والتحصيل تبعاً لمتغيرات (المرحلة، التخصص، الجنس).

قام البرعاوي (2001) بدراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقة ذلك بمتغير الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطًا عليهم. وقد تكونت عينة الدراسة من(650) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان(8 .53%) وفق ترتيب المتغيرات الآتي: الدراسية والانفعالية وبيئة الجامعة، والشخصية والصحية والاجتماعية، والمالية و الأسرية، وأظهرت النتائج

كذلك وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى لمتغير مستوى الدراسة ومكان الإقامة، في حين لم تظهر نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة.

دراسة عبد الودود (2002) استراتجيات التكيف لأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لطلبة الجامعة، استهدفت هذه الدراسة الكشف عن الاستراتجيات التي يستعملها طلبة الجامعة في التكيف لأحداث الحياة ودرجة صحتهم، ومن ثم معرفة العلاقة بين درجة استعمال هذه الاستراتجيات ودرجة صحتهم النفسية، وتكونت عينة البحث من (460) طالباً وطالبة من الاختصاصيين العلمي والإنساني من طلبة جامعة بغداد، وقد قام الباحث ببناء مقياس لاستراتجيات التكيف، وتم الاعتماد على مقياس (كولبرغ) لقياس الصحة النفسية. واستخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون كوسيلة إحصائية. وأظهرت نتائج الدراسة أن استعمال الطلبة لإستراتيجية المواجهة والتحدي كان أكثر من استراتجيات الاستسلام والتجنب والعدوان وأظهرت النتائج أن الطلاب لم يختلفوا في استعماله م للاستراتجيات الخمس وفق متغير التخصص وكانت الصحة النفسية عند الطلاب أكبر ممن هيا عند الطالبات، وكانت هناك علاقة بين كل من الاستراتجيات الخمس، والصحة النفسية.

أجرت نتالي ونيل(Natalia & Neil, 2002) وذلك للتعرف على أساليب تقييم الضغوط وسبل مواجهتها لدى عينة من الطلاب. وقد تكونت عينة الدراسة من(213) طالباً. وقد اختيرت المجموعة من بين الطلاب مرتفعي الضغوط (مرتفعي إدراك التنافس في الألعاب الرياضية، ومرتفعي قلق الامتحان). وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أن قلق الامتحان والتنافس في الألعاب الرياضية تمثل عوامل ضاغطة على الطلاب.

وقام ريتز (Raetz, 2002) بدراسة عن الضغوط ووسائل التكيف معها وعلاقتها بجنس الشخص. وقد أجريت الدراسة على عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة جورجيا الأمريكية بواقع(209) طالباً وطالبة. وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين بخصوص إدراكهم للضغوط، وأنّ هناك فروق جوهرية بين الجنسين في استخدام وسائل التكيف مع الضغوط. وأن اختلاف الوسائل في التكيف بين الجنسين يعود إلى الأدوار التقليدية التي تميز الذكور عن الإناث في مواجهة الضغوط بشكل عام.

دراسة رؤوف (2003) الضغوط والثقة بالنفس لدى طلبة كلية المعلمين " دراسة مقارنة " أستهدف البحث معرفة ما يعانيه طلبة المرحلة الأولى من ضغوط نفسية كما هدف البحث إلى

معرفة حالة الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الأولى، وهدف البحث أيضاً إلى معرفة دلالة الفروق بين متوسط استجابات الطلبة في مفهوم الثقة بالنفس بين الطلبة من ذوي الضغوط النفسية العالية والطلبة من ذوي الضغوط الواطئة، تكونت عينة البحث من (108) طالباً وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية من طلبة المرحلة الأولى من كلية المعلمين واع تقد البحث على أداتين جاهزتين، الأداة الأولى لقياس الضغوط لدى الطلبة وهو مقياس (الأمارة 1995)، والأداة الثانية مقياس الثقة بالنفس الذي أعده (البدراني 1986) وكلا الأداتين تتمتعان بصدق وثبات عاليين، وتم استخدام الاختبار التائي لمجموعة واحدة والاختبار التائي لمجموعتين مستقلتين كوسائل إحصائية وأظهرت النتائج أن الطلبة يعانون من ضغوط اقتصادية وأسرية وعاطفية ودراسية ونفسية، وأن هذه الضغوط قد تجاوزت حدود الوسط الحسابي النظري للمقياس المعتمد، وهذا الفرق كان فرقاً ذا دلالة إحصائية، أما الهدف الثاني فأثبتت النتائج أن الثقة بالنفس عند الطلبة كانت عالية قياساً للوسط النظري على الرغم من الضغوط النفسية، أما فيما يتعلق بالهدف الثالث فقد أظهرت النتائج أن ثقة الطلبة بأنفسهم تكاد تكون واحدة على الرغم من اختلاف الضغوط (ضغوط عالية، وضغوط واطئة).

وفي دراسة أجراها العويضة (2004) استهدفت إلى التعرّف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الذين يدرسون في الجامعات الأردنية الخاصة، كذلك التعرف على أبرز أساليب التدبر المستخدمة في التعامل مع الضغوط النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (445) طالباً وطالبة من مختلف الجنسيات ضمن مختلف المستويات الدراسية، والمسجلين بالفصل الدراسي الأول من العام الجامعي2004/2003. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي: مشكلات الجانب الأكاديمي، والمشكلات الأسرية. وأشارت النتائج إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً لدى الطلبة هي: التدبر النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، وطلب الدعم الاجتماعي، كما أظهرت النتائج إلى أنّ طلبة الجامعات الأردنية الخاصة يتبعون أساليب التدبر نفسها تقريباً في التعامل مع مختلف مصادر الضغوط، وبينت النتائج أيضاً إلى أنّ طلبة السنة الأولى لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة مع طلبة السنوات اللاحقة.

وأجرى دخان والحجار(2006) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، كذلك تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم. وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (541) طالبًا وطالبة، وهي تمثل حوالي (4%) من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالبًا وطالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة. واستخدم الباحثان استبانتين، الأولى لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والاستبانة الثانية لقياس

مدى الصلابة النفسية لديهم، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62.05%)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم(% 33 .77.) وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية– عدا ضغوط بيئة الجامعة –تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات، وبينت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية–عدا الأسرية والمالية– تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة المرحلة العلميۃ، كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية– عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة –تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع، وأظهرت نتائج الدراسة أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية– عدا المالية والدرجة الكلية –تعزى لمتغير الدخل الشهري، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

دراسة الزيود (2006) استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها لبعض المتغيرات. استهدفت الدراسة التعرف على أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة في جامعة قطر بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار الجنس،المستوى الدراسي، المعدل التراكمي، التخصص، الجنسية وأثر هذه المتغيرات على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وتكونت عينة البحث من (284) طالباً وطالبة موزعة على (144) طالباً و (140) طالبة من مختلف كليات الجامعة إذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية داخل كل كلية. واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات وبعد ذلك تم تطبيق الأداة على الطلبة، ثم تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية واختباري (ت) (L. S. D) وتحليل التباين. وقد توصلت الدراسة إلا أن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الايجابي واللجوء إلى الله والتنفيس الانفعالي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس.

وأجرت الشوبكي وحمدي (2008) دراسة فاعلية برنامج لتدريب الوالدين على مهارات الاتصال في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى الآباء وأبنائهم. إذ هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى فاعلية برنامج تدريب الوالدين على مهارات الاتصال في خفض الضغوطات النفسية، وتحسين مستوى التكيف لدى الآباء والأبناء. وقد تكونت عينة الدراسة من (60) أماً وأباً من أمهات طلبة الصف الثامن الأساسي وآبائهم، قسمت عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين من الآباء والأمهات: المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها برنامجاً تدريبياً على مهارات الاتصال، والمجموعة

الضابطة التي لم يتلق أفرادها برنامجاً تدريبياً على مهارات الاتصال. وأظهرت نتائج تحليل التباين المشترك لكل من الضغوطات النفسية، والتكيف النفسي وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة من الآباء، حيث انخفض مستوى الضغط النفسي وتحسن مستوى التكيف لدى الآباء في المجموعة التجريبية بالمقارنة مع الضابطة. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين أبناء أفراد المجموعة التجريبية، وأبناء أفراد المجموعة الضابطة، في كل من درجة الضغوطات النفسية ودرجة التكيف، وقد كان التحسن في التكيف لدى الأبناء الذكور أعلى منه لدى الإناث.

وأجرى الزيود(2011) دراسة بعنوان إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات. إذ هدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة في جامعة قطر. وقد تضمنت الدراسة المتغيرات الآتية: جنس الطالب، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي، والتخصص، والجنسية، وأثر ذلك على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات. وجرى تطبيق أداة الدراسة على عينة من طلبة جامعة قطر شملت (284) طالباً وطالبة موزعة على (144) طالباً، و(140) طالبة من مختلف كليات الجامعة، وقد جرى اختيارهم بطريقة عشوائية داخل كل كلية. واستخدام في تحليل بيانات الدراسة المعالجات الإحصائية الخاصة بالمتوسطات الحسابية والنسب المئوية واختباري"ت"(L. S. D) وتحليل التباين. وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أنّ أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

ثالثـــاً: البحوث التي تنـــاولت المســـاندة الاجتمـــاعيـــة والضغوط النفسية:

دراسة حسن (1995) دراسة العلاقة بين ضغوط الحياة والإسناد الاجتماعي. استهدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى ضغوط الحياة التي يتعرض لها طلبة الجامعة وكذلك الكشف عن مستوى الإسناد الاجتماعي السائد بين صفوف هؤلاء الطلبة والكشف عن العلاقة بين ضغوط الحياة والإسناد الاجتماعي، ولقد اختيرت عينة الدراسة بأسلوب العينة العشوائية الوسيطة من كليات جامعة بغداد وبلغت عددها (200) طالباً وطالبة، ومن التخصص العلمي والإنساني، وعد الباحث قائمة ضغوط الحياة لقياس ضغوط الحياة ومقياس البرزنجليقياس الإسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وقد أوجد الباحث الصدق التلازمي، والثبات بطريقة إعادة الاختبار لقائمة ضغوط الحياة

أما مقياس البرزنجي فهو يتمتع بصدق وثبات مناسبين، واستخدم الباحث المتوسط، والانحراف المعياري، ومعامل ارتباط بيرسون كوسائل إحصائية، وتوصل الباحث إلا أن طلبة الجامعة يتعرضون لضغوط الحياة بدرجات معتدلة، وأنهم يتمتعون بدرجة إسناد معتدلة، وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود علاقة عكسية بين الإسناد الاجتماعي، وضغوط الحياة أي أن انخفاض مستوى الإسناد الاجتماعي يعمل على زيادة ضغوط الحياة والعكس صحيح.

دراسة مخيمر (1997) الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. استهدفت الدراسة بناء مقياس الصلابة النفسية، واستهدفت أيضاً معرفة فيما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية وهدفت الدراسة إلى إيجاد علاقة المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بالضغوط الحياتية والاكتئاب. وكانت أدوات البحث كما يلي: (استخدام استبيان الصلابة النفسية " أعداد الباحث"، مقياس أحداث الحياة الضاغطة، مقياس المساندة الاجتماعية، مقياس الاكتئاب)، وقد تأكد الباحث من أن المقاييس الأربعة تتمتع بصدق وثبات مناسبين، وقد أستخدم الوسائل الإحصائية المتمثلة بـــ(معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي، معادلة الفا كرونباخ، التحليل العاملي)، وتوصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الذكور لاسيما في إدراكهم للتحكم والتحدي. كما وجد أن الصلابة النفسية تتفاعل مع المساندة الاجتماعية في التخفيف من حدة وقع الضغوط النفسية ووجد أيضا أنه في حالة افتقاد الصلابة النفسية، أو غياب المساندة الاجتماعية عن الفرد، تجعل الفرد عرضة للاكتئاب النفسي.

ومن الدراسات دراسة أجراها بلي(Belle, 2000) إذ هدفت إلى فحص العلاقة بين الضغوط النفسية ومتغير الجنس وكذلك المساندة الاجتماعية. وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أنّ النساء أكثر تعرضاً لأحداث الحياة الضاغطة من الرجال، وذلك بسبب اتجاهاتهم إلى الجوانب العاطفية بشكل واضح، كما كان تدعيم المرأة للواقع الاجتماعي في حالات الضغوط أكثر مقارنةً بالرجال، وقد بينت النتائج إلى أنّ كلاً من الرجال والنساء لديهم رغبة فعلية لتقديم تفسيرات تتفق وطبيعة الضغوط الأسرية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

١ - الأهـداف:

لقد تنوعت أهداف الدراسات السابقة وتباينت تبعاً لتباين المتغيرات التي تناولتها تلك الدراسات، إذ ركزت الدراسات التي تناولت متغير المساندة الاجتماعية إلى التعرف على مستوى الإسناد الاجتماعي، وعلاقته ببعض المتغيرات مثل القلق، والوحدة النفسية، والخجل، والصحة النفسية، والاكتئاب، وما إلى ذلك من متغيرات في الشخصية.

وكانت مجموعة الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية، تتمثل أهدافها في التعرف على مستوى الضغوط التي يعاني منها الأفراد ولاسيما طلبة الجامعة، وكذلك العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الأخرى و ما يترتب على هذه الضغوط من معاناة وركز البعض أيضاً على أساليب وإستراتيجيات التعامل مع الضغوط.

أما البحث الحالي فقد استهدف التعرف على مستويات المساندة الأكاديمية من قبل المرشدات والضغوط النفسية والتعرف على العلاقة بين هذين المتغيرين، وفيما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية في معاملات الارتباط بين هذين المتغيرين، والتخصص. وعليه فإن أهداف هذا البحث مشابهة إلى حد ما لبعض الدراسات التي سعت إلي قياس مستوى هذه المتغيرات، ومشابهة للبعض الأخر التي ركزت على العلاقة بين هذه المتغيرات.

٢ - العينــــة:

لما كانت الدراسات السابقة التي تم عرضها معتمدة على المنهج الوصفي، لذا فإنها تباينت في حجم العينات المستخدمة فيها، فقد تراوحت العينات في مجموعة الدراسات التي تناولت موضوع الإسناد الاجتماعي بين (64) فرداً في دراسة (مكطوف، 2001) و (600) فرداً في دراسة (ناصر، 2007) وجدير بالذكر أنها تشمل كلا الجنسين وأغلبها من طلبة الجامعة.

أما مجموعة الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية فتراوحت أحجام عيناتها بين (108) طالباً وطالبة في دراسة (رؤوف، 2003) و(675) طالباً وطالبة في دراسة (Abouserle & Redo. 1994) وكانت العينات المستخدمة في تلك الدراسات من طلبة الجامعة.

أما عينة البحث الحالي تكونت من (300) طالبة تم اختيارهم من طالبات جامعة طيبة، وهذه العينة مناسبة قياساً للعينات المستخدمة في الدراسات السابقة التي اطلعت عليها الباحثة.

٣ – الأدوات:

نلاحظ من خلال استعراضنا للدراسات التي تناولت متغير المساندة ا لاجتماعية أنها اعتمدت على استبيانات أو مقاييس أعدها الباحثون بأنفسهم لأغراض البحث . في حين اعتمد البعض من تلك الدراسات على مقاييس جاهزة كما في دراسة (حسن، 1995; مكطوف، 2001).

أما مجموعة الدراسات التي تناولت متغير الضغوط النفسية فتباينت هي الأخرى في الأدوات المستخدمة في قياس هذا المتغير، وجمع البيانات، فقد اعتمد البعض على مقاييس جاهزة، بينما أعد البعض من الباحثين مقاييس، أو استبانة أو طوروا بعض المقاييس.

٤ –الوسائل الإحصائية:

تباينت الوسائل الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات الواردة في الدراسات السابقة تبعاً لتباين المتغيرات، وأساليب القياس والأهداف الواردة في كل دراسة، فمن بين الوسائل الإحصائية الواردة في الدراسات السابقة: الاختبار التائي، ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل التباين وتحليل الانحدار فضلاً عن استخدام النسب المئوية.

أما في البحث الحالي فقد استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين والاختبار التائي لعينة واحدة.

٥ –النتائج:

تباينت الدراسات السابقة في النتائج التي أسفرت عنها، فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عال من الإسناد الاجتماعي في حين أشارت دراسة (مكطوف، 2008: 83) إلى أن مستوى الإسناد لدى طلبة الجامعة متوسط، وبينت دراسة (Mohon et al, 1994) أن هناك فروقاً بين الجنسين، ولصالح الإناث، في حين أشارت دراسة (الصباغ والحيالي، 2002) إلى عدم وجود فرق بين الجنسين في مستوى الإسناد الاجتماعي.

كما تباينت نتائج الدراسات السابقة إزاء الفروق في الضغوط التي يتعرض لها الأفراد، فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الإناث يتعرضن لضغوط أكثر. وأشار البعض إلى تباين مستوى الضغوط تبعاً للتخصص كما في دراسة (الربيعي، 2001: 87).

الاستنتاج من الدراسات السابقة:

يتضح من عرض الدراسات السابقة الآتي:

١ –إن هناك اهتمام واضح من الباحثين بدراسة هذه المتغيرات لما لها من أهمية في فهم الشخصية و سوائها.

٢ –يبدو أن تركيز الباحثين في الدراسات السابقة لم يقتصر على قياس مستويات هذه المتغيرات لدى أفراد عيناتها بل تعدى ذلك إلى التعرف على الارتباطات الموجودة بين هذه المتغيرات مع متغيرات نفسية وتربوية أخرى.

٣ –إن الدراسات السابقة تناولت أكثر من بعد في المساندة الاجتماعية، مثل الإسناد الأسري وإسناد الأصدقاء. وفيما يتعلق بالضغوط النفسية أيضاً تباينت اهتمامات الباحثين فمنهم من درس مستوى الضغوط، ومصادر الضغوط وآخرون درسوا أساليب واستراتجيات مواجهة الضغوط.

٤ –إن المساندة الاجتماعية لها دور في تدعيم التوافق النفسي، وتحقيق الصحة النفسية لدى الأفراد ويتضح ذلك من علاقات الارتباط بين المساندة الاجتماعية، والعديد من المتغيرات التي أسفرت عنها الدراسات السابقة، وكذلك في دور المساندة الاجتماعية في مواجهة الأفراد للضغوط التي يتعرضون لها في مجالات حياتهم اليومية.

فروض البحث:

في ضوء استقراء نتائج البحوث السابقة، يمكن صياغة فروض البحث الحالي كالآتي:

١ - توجد علاقة سالبة بين المساندة الأكاديمية والضغوط النفسية.

٢ - يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط التخصصات العلمية ومتوسط التخصصات الادبية في المساندة الأكاديمية.

٣ - يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط التخصصات العلمية ومتوسط التخصصات الادبية في الضغوط النفسية.

٤ - يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط العينة والمتوسط النظري للمساندة الأكاديمية.

٥ - يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط العينة والمتوسط النظري للضغوط النفسية .

الفصـــــل الرابـــع

منـهج البحث وإجراءاته

- ❖منهجية البحث.
- ❖مجتمع البحث.
- ❖مقاييس البحث.
- ❖المعالجات الإحصائية.

الفصـــل الرابـــع

منـهج البحث وإجراءاته

منهجية البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها. حيث يعتمد هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما توجد فعلاً بالواقع، كما يهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً، بحيث يصف التعبير الكيفي الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطي وصفاً رقمياً بحيث يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى، ولا يتوقف المنهج الوصفي عند وصف الظاهرة فقط، بل يتعدى ذلك إلى التعرف على العلاقات بين المتغيرات التي تؤثر في الظاهرة وتحليلها (ملحم، 2002: 45).

مجتمع البحث:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات جامعة طيبة في جميع الكليات العلمية والأدبية خلال العام الدراسي الجامعي (2012 م)، وقد بلغ عدد أفراد مجتمع البحث الكلي (5228) طالبة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (300) طالبة، وقد استخلصت الباحثة من العينة (266) طالبة بعد أن استبعدت بعض الاستبانات الناقصة وذات الحل العشوائي ، وقد جرى اختيار هذه العينة بطريقة عشوائية طبقية متعددة المراحل من كليات وأقسام جامعة طيبة.

مقاييس البحث:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياسين هما:

١ -مقياس المساندة الأكاديمية.

٢ -مقياس الضغوط النفسية.

وتجدر الإشارة إلى أن المقياسين موجهين لطالبات جامعة طيبة، وجميعها من إعداد الباحثة. وفيما يلي عرضاً للمقياسين على النحو الآتي:

أولاً: مقياس المساندة الأكاديمية:

وهو مقياس تم بناؤه من قبل الباحثة لأغراض هذه الدراسة وفق الخطوات التالية:

الاطلاع على الأدب النظري والدراسات ذات العلاقة بموضوع المساندة الأكاديمية.

الاعتماد على توجيه استبيان استطلاع مفتوح موجه إلى عينة من الطالبات ، إذ جرى توجيه سؤال مفتوح عن المساندة الأكاديمية التي يحظى بها الطلبة في حياتهم الجامعية، وتم توجيه هذه الأسئلة على عينة مكونة من (50) طالبة ، وأجرى تحليل وتجميع الاستجابات وتوحيدها والتي شكلت مضمون لعدد من الفقرات لمقياس المساندة الأكاديمية.

وبعد الحصول على مجموع من الفقرات من المصادر المذكورة قامت الباحثة ببناء مقياس المساندة الأكاديمية بصورته الأولية والذي يتكون من (22) فقرة، واعتمدت على أسلوب التقرير الذاتي في بناء هذه الفقرات، لأن الباحثة انطلقت من مفهوم الشخصية كما تبدو للفرد نفسه، وإن خبرته الشعورية قادرة على التعبير عن حاجته وأفكاره، إذ يمثل السلوك اللفظي للفرد خصائصه الداخلية إلى حد كبير وقد راعت في صياغتها فقرات تتسم بالوضوح والترابط وبساطة اللغة وسلامتها وسهولة فهمها من قبل الطالبات. وبهذا تمت صياغة فقرات المقياس بشكله النهائي ليتكون من (22) فقرة، وفق التدريج الثلاثي: (3) أوافق، (2) أوافق لحد ما، (1) لا أوافق.

صدق مقياس المساندة الأكاديمية:

صدق المحكمين:

للتأكد من صدق المقياس، تم عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجالات علم النفس، وعلم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، والتربية الخاصة، والقياس والتقويم وعددهم (7) محكمين، إذ طُلب منهم إبداء رأيهم في فقرات المقياس من حيث: ووضوح فقرات المقياس، وسلامة اللغة، وإبداء أية تعديلات يرونها مناسبة، وأية اقتراحات أخرى.

وفي ضوء اقتراحات المحكمين وآرائهم، تمت إعادة صياغة بعض الفقرات لغوياً، وعدلت بعض الفقرات، كما جرى دمج بعض الفقرات مع بعضها البعض بناءً على اقتراحات المحكمين.

وبناءً على تلك التعديلات أصبح المقياس يتكون من (22) فقرة، وقد أجمع المحكمون على مناسبة المقياس لقياس المساندة الأكاديمية.

صدق البناء:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لدى عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة من غير عينة الدراسة، وقد اعتمد معيار وهو أن لا يقل معامل الارتباط عن

(20%) لقبول الفقرة، ويبين الجدول رقم(1) قيم معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الأداء ككل والمعروف باسم Corrected Item Total Correlation.

الجدول رقم(1)

قيم معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس المساندة الأكاديمية مع الأداء الكلي للمقياس

رقم الفقرة	ارتباط الفقرة مع الأداء الكلي (معامل الارتباط المصحح)	رقم الفقرة	ارتباط الفقرة مع الأداء الكلي (معامل الارتباط المصحح)
1	0.36	12	0.72
2	0.86	13	0.84
3	0.65	14	0.92
4	0.71	15	0.93
5	0.93	16	0.87
6	0.72	17	0.92
7	0.62	18	0.92
8	0.45	19	0.39
9	0.77	20	0.77
10	0.93	21	0.92
11	0.82	22	0.47

يتبين من الجدول رقم(1) أن قيم معاملات الارتباط المصحح قد تراوحت ما بين (0.36 – 0.93)، مما يعني قبول جميع الفقرات، وبذلك أصبح المقياس بشكله النهائي يتكون من (22) فقرة.

ثبات مقياس المساندة الأكاديمية:

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس المطبق بصورته الأولية، وذلك بتطبيقه على(30) طالبة، ومن ثمّ إيجاد معامل ثبات الاتساق الداخلي بين الفقرات، حيث بلغت قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا (0.97)، وتعدّ هذه القيمة مؤشراً جيداً على تمتع المقياس بمعامل ثبات مناسب لتحقيق أغراض هذه الدراسة .

ويمكن القول من خلال معامل ثبات كرونباخ ألفا المحسوب أنّ المقياس المعد يتمتع بثبات عالٍ، وأنه يمتاز بخصائص سيكومترية جيدة، وبالتالي يمكن الاعتماد عليه في الحصول على نتائج دقيقة.

وقامت الباحثة بإجراء تحليل سيكومتري للعناصر المكونة لفقرات مقياس المساندة الأكاديمية، حيث جرى استخراج معامل ثبات كرونباخ ألفا إذا حذفت الفقرة، وكذلك معامل الارتباط بين الفقرة والمجموع الكلي لفقرات المقياس، ويبين الجدول رقم (2) نتائج التحليل:

الجدول رقم(2)

التحليل السيكومتري لفقرات مقياس المساندة الأكاديمية

رقم الفقرة	قيمة ألفا إذا حذف العنصر	معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة ألفا إذا حذف العنصر	معامل الارتباط
1	0.97	0.41**	12	0.97	0.75**
2	0.97	0.88**	13	0.97	0.86**
3	0.97	0.69**	14	0.97	0.93**
4	0.97	0.74**	15	0.97	0.93**
5	0.97	0.94**	16	0.97	0.88**
6	0.97	0.75**	17	0.97	0.93**
7	0.97	0.65**	18	0.97	0.93**
8	0.97	0.50**	19	0.97	0.44**
9	0.97	0.80**	20	0.97	0.79**
10	0.97	0.94**	21	0.97	0.93**
11	0.97	0.83**	22	0.97	0.50**

** تعني: ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة(α = 0.05).

ويلاحظ من نتائج الجدول رقم (2) أن جميع الفقرات المكونة لمقياس درجة المساندة الأكاديمية تساهم في زيادة الثبات لهذا المقياس. كما يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط المحسوبة بين الفقرات وبين المجموع الكلي، ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α = 0.05). وتجدر الإشارة إلى أنّ قيم معاملات الارتباط المحسوبة قد تراوحت بين (0.41 –0.94).

ثانياً: مقياس الضغوط النفسية:

ولأغراض هذه الدراسة قامت الباحثة ببناء مقياس للضغوط النفسية وفق الخطوات التالية:

١ - الاطلاع على الأدب النظري والدراسات ذات العلاقة بموضوع الضغوط النفسية.

٢ - الاعتماد على توجيه استبيان استطلاع مفتوح موجه إلى عينة من الطالبات ، إذ جرى توجيه سؤال مفتوح عن الضغوط النفسية، وتم توجيه هذه الأسئلة على عينة مكونة من (50) طالبة، وأجرى تحليل وتجميع الاستجابات وتوحيدها والتي شكلت مضمون لعدد من الفقرات الخاصة بمقياس الضغوط النفسية.

وبعد الحصول على مجموع من الفقرات من المصادر المذكورة ، قامت الباحثة ببناء مقياس الضغوط النفسية بصورته الأولية والذي يتكون من (50) فقرة، واعتمدت على أسلوب التقرير الذاتي في بناء هذه الفقرات، لأن الباحثة انطلقت من مفهوم الشخصية كما تبدو للفرد نفسه، وإن خبرته الشعورية قادرة على التعبير عن حاجته وأفكاره، إذ يمثل السلوك اللفظي للفرد خصائصه الداخلية إلى حد كبير ، وقد جرى مراعاة في صياغة فقرات مقياس الضغوط النفسية أن تتسم الفقرات بالوضوح والترابط فيما بينها، وكذلك سهولة اللغة وسلامتها. وبهذا تمت صياغة فقرات المقياس بشكله النهائي ليتكون من (50) فقرة، وفق التدريج الثلاثي: (3) تنطبق، (2) تنطبق لحد ما، (1) لا تنطبق.

صدق مقياس الضغوط النفسية:

صدق المحكمين:

للتأكد من صدق مقياس الضغوط النفسية، قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجالات علم النفس، وعلم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، والتربية الخاصة، والقياس والتقويم وعددهم (8) محكمين، إذ طُلب منهم إبداء رأيهم في فقرات المقياس من حيث: ووضوح فقرات المقياس، وسلامة اللغة، وإبداء أية تعديلات يرونها مناسبة، وأية اقتراحات أخرى. وفي ضوء اقتراحات المحكمين وآرائهم، تمت إعادة صياغة بعض الفقرات لغوياً، وعدلت بعض الفقرات، كما جرى دمج بعض الفقرات مع بعضها البعض بناءً على اقتراحات المحكمين.

وبناءً على التعديلات السابقة أصبح المقياس يتكون من (50) فقرة، وقد أجمع المحكمون على مناسبة المقياس لقياس الضغوط النفسية.

صدق البناء:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لدى عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة من غير عينة الدراسة، وقد اعتمد معيار وهو أن لا يقل معامل الارتباط عن

(20%) لقبول الفقرة، ويبين الجدول رقم(3) قيم معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الأداء ككل والمعروف باسم Corrected Item Total Correlation.

الجدول رقم(3)

قيم معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الضغوط النفسية مع الأداء الكلي للمقياس

رقم الفقرة	ارتباط الفقرة مع الأداء الكلي (معامل الارتباط المصحح)	رقم الفقرة	ارتباط الفقرة مع الأداء الكلي (معامل الارتباط المصحح)
1	0 .62	26	0 .71
2	0 .86	27	0 .42
3	0 .79	28	0 .58
4	0 .78	29	0 .51
5	0 .66	30	0 .71
6	0 .86	31	0 .57
7	0 .86	32	0 .71
8	0 .79	33	0 .73
9	0 .78	34	0 .79
10	0 .69	35	0 .57
11	0 .83	36	0 .57
12	0 . 78	37	0 .58
13	0 .69	38	0 .84
14	0 .90	39	0 .68
15	0 .89	40	0 .68
16	0 .83	41	0 .74
17	0 .71	42	0 .57
18	0 .86	43	0 .67
19	0 .81	44	0 .66
20	0 .79	45	0 .90
21	0 .66	46	0 .74
22	0 .75	47	0 .84

23	0 .89	48	0 .81
24	0 .71	49	0 .71
25	0 .65	50	0 .42

يتبين من الجدول رقم(3)أن قيم معاملات الارتباط المصحح قد تراوحت ما بين (0.42 – 0.90)، مما يعني قبول جميع الفقرات، وبذلك أصبح المقياس بشكله النهائي يتكون من (50) فقرة.

ثبات مقياس الضغوط النفسية:

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس المطبق بصورته الأولية، وذلك بتطبيقه على(30) طالبة، ومن ثمّ إيجاد معامل ثبات الاتساق الداخلي بين الفقرات، حيث بلغت قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا(0.98)، وتعدّ هذه القيمة مؤشراً جيداً على تمتع المقياس بمعامل ثبات مناسب لتحقيق أغراض هذه الدراسة. و من خلال معامل الثبات المحسوب أنّ المقياس المعد يتمتع بثبات عالٍ، وأنه يمتاز بخصائص سيكومترية جيدة، وبالتالي يمكن الاعتماد عليه في الحصول على نتائج دقيقة.

وقد قامت الباحثة بإجراء تحليل سيكومتري للعناصر المكونة لفقرات مقياس الضغوط النفسية، حيث جرى استخراج معامل ثبات كرونباخ ألفا إذا حذفت الفقرة، وكذلك معامل الارتباط بين الفقرة والمجموع الكلي لفقرات المقياس، ويبين الجدول رقم(4) نتائج التحليل:

الجدول رقم(4)

التحليل السيكومتري لفقرات مقياس الضغوط النفسية

رقم الفقرة	قيمة ألفا إذا حذف العنصر	معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة ألفا إذا حذف العنصر	معامل الارتباط
1	0.98	**.63	26	0.98	**.71
2	0.98	**.87	27	0.98	**.42
3	0.98	**.80	28	0.98	**.59
4	0.98	**.79	29	0.98	**.52
5	0.98	**.67	30	0.98	**.72
6	0.98	**.87	31	0.98	**.58
7	0.98	**.87	32	0.98	**.72
8	0.98	**.79	33	0.98	**.74

9	0.98	**.79	34	0.98	**.80
10	0.98	**.70	35	0.98	**.58
11	0.98	**.83	36	0.98	**.58
12	0.98	**.79	37	0.98	**.59
13	0.98	**.70	38	0.98	**.84
14	0.98	**.90	39	0.98	**.69
15	0.98	**.90	40	0.98	**.69
16	0.98	**.84	41	0.98	**.74
17	0.98	**.71	42	0.98	**.58
18	0.98	**.87	43	0.98	**.67
19	0.98	**.82	44	0.98	**.67
20	0.98	**.79	45	0.98	**.90
21	0.98	**.67	46	0.98	**.74
22	0.98	**.75	47	0.98	**.84
23	0.98	**.89	48	0.98	**.81
24	0.98	**.71	49	0.98	**.71
25	0.98	**.65	50	0.98	**.42

** تعني: ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha = 0.05$).

ويلاحظ من نتائج الجدول رقم (4) أن جميع الفقرات المكونة لمقياس الضغوط النفسية تساهم في زيادة الثبات لهذا المقياس. كما يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط المحسوبة بين الفقرات وبين المجموع الكلي، ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$). وتجدر الإشارة إلى أنّ قيم معاملات الارتباط المحسوبة قد تراوحت بين(0.42 – 0.90).

التطبيق النهائي وجمع البيانات:

بعد إعداد المقياسين بصورتهما النهائية، والتأكد من إجراءات صدق وثبات فقرات المقياسين، قامت الباحثة بأخذ كتاب تسهيل مهمة من الجامعة من أجل تطبيق المقياسين على الطالبات في جامعة طيبة بصورة قانونية. وتمّ اعتماد فترة العام الجامعي 2012/2011م لتنفيذ الإجراءات السابقة.

وقد قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة البحث الأساسية المكونة من (300) طالبة من طالبات جامعة طيبة لجميع المراحل الدراسية، وقد استغرقت الباحثة في تطبيق أدوات البحث ثلاث أسابيع وكان التطبيق بشكل جماعي، إذ يتم جمع الطالبات في القاعة. وقبل البدء بتوزيع الاستمارات على الطالبات ، قامت الباحثة بالتعريف بنفسها للطالبات المبحوثات، وكذلك بالهدف العلمي من إجراء البحث، كما جرى توضيح لجميع الطالبات أن إجاباتهن ستكون سرية ، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

وبعد إجابة الطالبات عن فقرات المقياسين ، وبعد الحصول على المقياسين من الطالبات، قامت الباحثة بإدخال البيانات إلى برنامج SPSS، من أجل إجراء التحليل الإحصائي، والإجابة عن أسئلة الدراسة.

المعالجات الإحصائية:

١- استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين .

٢- معامل كرونباخ ألفا لتقدير ثبات أدوات الدراسة.

٣- معامل ارتباط بيرسون بين استجابات الطالبات على فقرات مقياس المساندة الأكاديمية ومقياس الضغوط النفسية.

٤- استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة .

الفصـــل الخامـــس

نتائج البحـــث ومناقشتها

- ❖ أولاً: عرض النتائج وتفسيرها.
- ❖ ثانياً: التوصيات.
- ❖ ثالثاً:المقترحات.
- ❖ المراجع.
- ❖ الملاحق.
- ❖ الملخص باللغة الإنجليزية.

الفصـــل الخامـــس

نتائـج البحث ومناقشتها

تمحور الهدف الرئيس لهذا البحث حول التعرف إلى دور المساندة الأكاديمية وأثرها على الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة طيبة. وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة ومناقشتها، مع عرض لمجموعة من التوصيات:

أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه: توجد علاقة سالبة بين المساندة الأكاديمية والضغوط النفسية.

ولاختبار هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (−042,)، بدلالة إحصائية (0.05) وهي غير دالة إحصائياً .

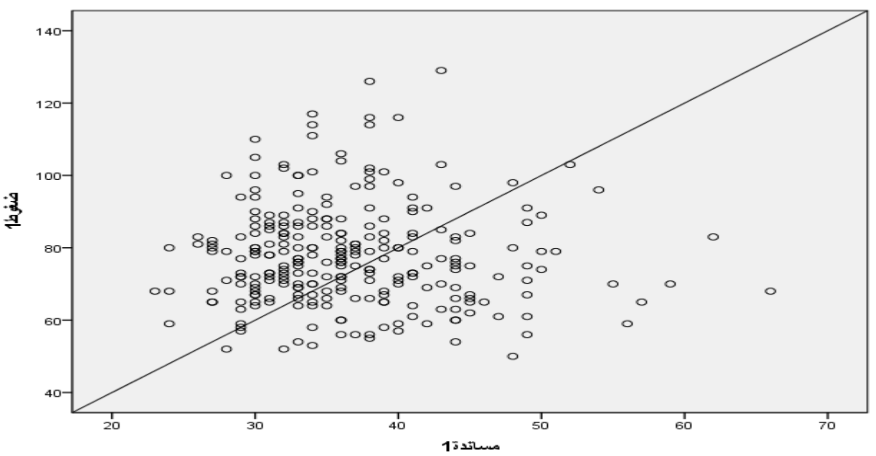
وتفسر الباحثة طبيعة العلاقة الارتباطية السالبة بين المساندة الأكاديمية والضغوط النفسية، إلى أنه كلما كان هنالك دور مرتفع للمساندة الأكاديمية من قبل المرشدات الأكاديميات، ارتفعت درجة تقدير الطالبة لمستوى المساندة الأكاديمية المقدمة، وهذا يعني وجود درجة قليلة من الضغوط النفسية التي قد تشعر بها الطالبة في جامعة طيبة، بسبب توفر المساندة الأكاديمية للطالبات في الجامعة.

وتجدر الإشارة إلى أنه كلما ارتفعت درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات، أمكن عزو ذلك إلى ضعف الدور المقدم من قبل المرشدات الأكاديميات بشأن المساندة الأكاديمية، وهذا يعني ضرورة العمل على إيجاد سبل تواصل فعالة مع الطالبات في الجامعة.

وقد جرى رسم شكل العلاقة بين المساندة الأكاديمية والضغوط النفسية، حيث جرى تمثيل هذه العلاقة بيانياً من خلال شكل الانتشار، إذ يمثل المحور الأفقي(محور السينات) درجات الطالبات على مقياس المساندة الأكاديمية، ويمثل المحور العامودي(محور الصادات) درجات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية، ويبين الشكل رقم(1) ذلك:

شكل رقم(1)

شكل انتشار استجابات الطالبات على مقياس المساندة الأكاديمية ومقياس الضغوط النفسية.



ومن خلال الشكل رقم(1) نلاحظ أنه كلما ارتفعت درجة المساندة الأكاديمية للطالبة كلما قلت درجة الضغط النفسي، والشكل السابق يفسر وجود الإشارة السالبة لمعامل الارتباط .

وبالخلاصة أشارت قيمة معامل الارتباط إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية بين المساندة الأكاديمية والضغوط النفسية، ويمكن تفسير ذلك ب أن الطالبة التي عندها اعتقادات وتصور إيجابي نحو المساندة الأكاديمية وفعاليتها الموظفة فعلاً في الجامعة، وتعتقد بوجود إمكانات عالية عند المرشدات الأكاديميات في جامعة طيبة، من حيث قدراتها ومعلوماتها تجاه الإرشاد والتوجيه للطالبات، ومدى امتلاكها للمقومات المعرفية، والاجتماعية، والانفعالية، والحسية، والأخلاقية في عملها، مما تعكس مدى ثقتها بنفسها، وبالتالي سينعكس ذلك على نظرت الطالبات، أي أنّ نظرتهن ستكون إيجابية ومتفائلة حيال عمل المرشدات، الأمر الذي يخفف من درجة الضغوط النفسية المختلفة والتي تتعرض لها الطالبة الجامعية، وهذا ما جعل من قيمة معامل الارتباط سالبة، بين المقياسين.

إنّ تحقيق التوازن في العمل الجامعي خصو صاً في الدور الفعال الذي تمارسه المرشدات الأكاديميات في الجامعة يعكس التصور الإيجابي أو السلبي لهذا العمل، الأمر الذي يحرك طبيعة ومستوى الضغوط النفسية التي تتعرض لها الطالبة، والتي تكون مختلفة(متباينة) في شدتها(درجتها) واتجاهها.

كما أنّ الطالبة في الجامعة والتي تتصف بالذكاء الانفعالي، هي شخصية متزنة، وقادر ة على ضبط انفعالاتها وغضبها وعواطفها قدر الإمكان حيال مصادر الضغوط النفسية المختلفة، إضافة إلى أن الطالبة التي تتصف باللياقة الاجتماعية تكون قادرة على فهم الآخرين والتواصل الإيجابي معهم، فيجعلها أقل درجة لمصادر الضغوط النفسية.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه : يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط التخصصات العلمية ومتوسط التخصصات الأدبية في المساندة الأكاديمية.

ولاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار"ت"لعينتين مستقلتين والمعروف باسم Independent Sample t – test ويبين الجدول رقم (2) نتائج التحليل:

الجدول رقم(2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار"ت" لأثر التخصص على المساندة الأكاديمية

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	الخطأ المعياري للفرق	درجات الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة
علمي	130	34.98	6.17	3.155-	.831	264	3.79-	.001
أدبي	136	38.13	7.30	3.155-	.828	260.1		

وعند استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين Independent Sample t – test، أظهرت نتائج التحليل وجود فرق ذي دلالة إحصائية في المساندة الأكاديمية من قبل المرشدات تعزى للتخصص(علمي، أدبي)، إذ بلغت قيمة اختبار "ت"(3.79) بمستوى دلالة(.001)، وهذه القيمة دالة إحصائياً.

وقد كان الفرق لصالح أصحاب التخصص الأدبي، أي أن دور المساندة الأكاديمية من قبل المرشدات لدى طالبات جامعة طيبة كانت أعلى بمتوسط حسابي(38.13)، مقارنة بأصحاب التخصص العلمي بوسط حسابي(34.98).

ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس خطة البكالوريوس التي تتبعها جامعة طيبة والخاصة بالفرع الأدبي، إذ تحتوي هذه الخطة على مجموعة كبيرة من المقررات التربوية والتي تركز على سبل التواصل بين الطلبة على اختلاف مواقعهم الدراسية، سواء كانوا في المدارس أو في الجامعات، وهذه المقررات تجعل من الخلفية الأكاديمية لهن في حقل الإرشاد الأكاديمي أكثر قوة وتمكن، فالطالبة في الفرع الأدبي تأخذ مواد بالإرشاد والتربية الخاصة وعلم النفس، بالإضافة إلى مواد حرة أكثر من طالبات الفرع العلمي، وبالتالي يكون تقديرهن لدور المرشدات الأكاديميات في الجامعة أعلى مقارنة بذوات التخصص العلمي، كونهن يعرفن جيداً الدور الذي تمارسه المرشدات الأكاديميات في الجامعة، إذ هنّ أكثر قدرة ومعرفة وتصور حيال هذا الدور مقارنة بطالبات الفرع العلمي. ويمكن تفسير ذلك أيضاً إلى أن التعليم الجامعي في الكليات العلمية والخطط الدراسية تختلف عن الكليات الأدبية، وهذا ما أظهر وجود الفروق في المساندة الأكاديمية تبعاً لاختلاف التخصص.

وتجدر الإشارة في هذا المجال إلى أن برامج التدريب والدورات المكثفة تهيئ إلى المرشدة الأكاديمية لمزاولة عملها بفعالية، وهذا ما لمسته طالبات التخصص الأدبي واللواتي يجدن بأهمية المرشدات الأكاديميات ودورهن الفعال في التوجيه والإرشاد. ومن هنا نرى أن دور المساندة الأكاديمية في جامعة طيبة قد كانت أعلى عند الطالبات ذوات التخصص الأدبي.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه: يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط التخصصات العلمية ومتوسط التخصصات الأدبية في الضغوط النفسية.

ولاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين والمعروف باسم Independent Sample t – test ويبين الجدول رقم (3) نتائج التحليل:

الجدول رقم (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار"ت" لأثر التخصص على الضغوط

المجموعة	العدد	المتوسط	الإنحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	الخطأ المعياري للفرق	درجات الحرية	قيمـــة T	مستوى الدلالة
علمي	130	76.38	13.03	2.93-	1.714	264	-1.710	.089
أدبي	136	79.31	14.8	2.93-	1.709	262.2		

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى للتخصص(علمي، أدبي)، إذ بلغت قيمة اختبار ت(1.710) بمستوى دلالة (**.089**)، وهذه القيمة غير دالة إحصائياً.

ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن جميع الطالبات في جامعة طيبة يتعرضن لنفس الضغوط النفسية على اختلافها، فعلى سبيل المثال هنالك ضغوط نفسية تجاه الامتحانات والخوف من الفشل، وكذلك ضغوط نفسية عند تسجيل المقررات الدراسية والخوف من عدم اجتياز المقرر، وهذه بمجملها تتعرض لها جميع الطالبات، الأمر الذي أدى إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط التخصصات العلمية ومتوسط التخصصات الأدبية في الضغوط النفسية.

وتجدر الإشارة في هذا المجال إلى أن مصادر الضغوط النفسية التي تتعرض لها الطالبة في الجامعة تتباين من طالبة إلى أخرى، على الرغم من عدم وجود الفروق تبعاً لمتغير التخصص(علمي، أدبي)، ونستنتج من ذلك وجود درجة متقاربة من تقدير الطالبات لمستوى الضغوط تبعاً لاختلاف التخصص، وهذا يعني ضرورة النظر في أسباب هذه الضغوط ومصادرها، والعمل على التخفيف منها قدر الإمكان.

وبالخلاصة أشارت النتائج إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط التخصصات العلمية ومتوسط التخصصات الأدبية في الضغوط النفسية، ويمكن تفسير ذلك بأن التعليم الجامعي سواءً أكان في الكليات العلمية أم الأدبية يسير في طريق بناء شخصية سوية للطالبة، ويحملها مسؤولية

كونها تمثل واجهة المجتمع، وتشعرها بأن الدراسة الجامعية تحتاج إلى المتابعة أولاً بأول لكي تستطيع التخرج، ومن ثم ممارسة دورها الإيجابي في خدمة مجتمعها، فالجامعة تبقى جامعة، سواءً أكانت علمية أم أدبية تلعب دوراً أكاديمياً علمياً يهدف إلى تهذيب سلوك الطالبة.

ويمكن القول في تفسير ذلك أيضاً بأن الضغوط النفسية للطالبة وحدتها واتجاه ها تعود إلى شخصية الطالبة نفسها، وأسلوب حياتها بغض النظر عن كل يتها سواءً أكانت علمية أم أدبية. فالطالبة سواءً كانت من طلبة الكليات العلمية أم من طلبة الكليات الأدبية يحكمها دين واحد، وثقافة واحدة، وتاريخ، وعادات وتقاليد، ومعايير اجتماعية وأخلاقية واحدة، تُربيها على التسامح والأخلاق الحميدة، وهذه بمجملها أظهرت عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط التخصصات العلمية ومتوسط التخصصات الأدبية في الضغوط النفسية.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على: يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط العينة والمتوسط النظري للمساندة الأكاديمية.

لاختبار هذا الفرض تم مقارنة متوسط العينة بالمتوسط النظري الافتراضي بمقياس المساندة الأكاديمية حيث تمتد درجاتها من (22 إلى 66) وبعد أن تم حساب المتوسط النظري نجده يساوي (44.00) ثم تم حساب متوسط العينة باختبار" ت" لعينة واحدة والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار"ت" لعينة واحدة

	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	الخطأ المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
المساندة الأكاديمية	266	36.60	6.947	-7.402	.426	-17.378	.000

نلاحظ من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (4) أن المتوسط الحسابي للعينة قد بلغت قيمته (36.60)، بينما بلغ المتوسط الحسابي النظري(44). وعند استخدام اختبار"ت"لعينة واحدة One Sample t – test، أظهرت نتائج التحليل وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسط العينة للمساندة الأكاديمية والمتوسط النظري، إذ كانت قيمة"ت" المحسوبة(– 13.378) بدلالة إحصائية (0. 00).

وتشير هذه النتيجة إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط العينة والمتوسط النظري لصالح المتوسط النظري، كون وسطه الحسابي أعلى ويساوي(44)، مما يشير إلى تحقق هذا الفرض، وهذا يعنى أن عينة البحث لا تلقى المساندة الأكاديمية الكافية بالجامعة.

وتفسر الباحثة وجود الفرق الدال إحصائياً لصالح الوسط النظري، إي أن درجة المساندة الأكاديمية لعينة الدراسة أقل في الجامعة، إلى اختلاف مفهوم المساندة الأكاديمية بالنسبة للطالبات، ووجهات النظر بشأن ذلك، إذ توجد اختلافات ظاهرية في درجات الطالبات على مقياس المساندة الأكاديمية، وقد يعزى هذا الاختلاف إلى تخصص الطالبة الأكاديمي، وعوامل دراسية، ومعدل الطالبة التراكمي، وكذلك ما توفره الجامعة للطالبات، وكذلك العوامل الخارجية التي يمكن أن تؤدي إلى وجود هذا الاختلاف فيما يتعلق بالمساندة الأكاديمية، كما أن نظرة الأهل للتعليم الجامعي قد تلعب دوراً كبيراً في ذلك.

نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:

ينص الفرض الخامس على: يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط العينة والمتوسط النظري للضغوط النفسية.

ولاختبار هذا الفرض تم مقارنة متوسط العينة بالمتوسط النظري الافتراضي بمقياس الضغوط النفسية حيث تمتد درجاته من (50 إلى 150) وبعد أن تم حساب المتوسط النظري نجده يساوي (100.00) ثم تم حساب متوسط العينة باختبار "ت" لعينة واحدة والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار"ت" لعينة واحدة

	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	الخطأ المعياري	قيمـــــة T	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	266	77.88	14.031	-22.117	.860	-25.709	.000

نلاحظ من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (5) أن المتوسط الحسابي للعينة قد كانت قيمته (77.88)، بينما بلغ المتوسط الحسابي النظري(100). وعند استخدام اختبار"ت"لعينة واحدة One Sample t – test، أظهرت نتائج التحليل وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسط العينة للضغوط النفسية والمتوسط النظري، إذ كانت قيمة "ت"المحسوبة (- 25.709) بدلالة إحصائية (0. 00).

ويتضح من الجدول السابق أن الفرق لصالح المتوسط النظري، كون الوسط الحسابي أكبر إذ كانت قيمته تساوي(100)، مما يشير إلى تحقق هذا الفرض، وهذا يعنى أن عينة البحث لا تعاني من ضغط نفسي عالي في الجامعة إذا ما قورن بالمتوسط الحسابي النظري.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أنّه على الرغم من وجود المصادر المتعددة للضغوط في الجامعة، إلا أنّ الطالبات على درجة من الوعي الكافي لمواجهة العديد من الضغوط النفسية، مما جعل المتوسط الحسابي لاستجابات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية أقل مقارنة بالمتوسط النظري. وتجدر الإشارة إلى أنّ حدة ودرجة الضغوط النفسية التي تتعرض لها الطالبات في الجامعة تتباين من طالبة إلى أخرى. وعند النظر في مدى ودرجة الضغوط النفسية من خلال استجابات الطالبات على مقياس الضغوط النفسية(العينة) نجد أنها تتراوح بين(50 – 129)، ولا توجد أعداد كبيرة من الطالبات فوق الوسط(100)، الأمر الذي يشير إلى درجة منخفضة للضغوط النفسية مقارنة بالمتوسط الحسابي النظري.

الخاتمة:

أجري هذا البحث من أجل التعرف على مستوى المساندة الأكاديمية والضغوط النفسية لدى طالبات جامعة طبية وأشارت نتائج الفروض على أن مستوى المساندة الأكاديمية التي حصل عليها أفراد العينة بشكل عام منخفضة حسب وجهة نظرهن. وقد يعود السبب في ذلك إلى حاجتهم المتزايدة في هذه المرحلة العمرية والظرف الذي يعيشون فيه، ولاسيما أن طلبة الجامعة ومن المنظور النفسي النمائي يعيشون في مرحلة الألفة حسب نظرية أريك أريكسون، ولاشك في أن تحقيق الألفة تتطلب المزيد من الإسناد.

وتختلف نتيجة البحث هذه مع ما توصلت إليه دراسة (مكطوف، 2001) التي أشارت على التوالي إلى تمتع الطلبة بمستوى عالي من الإسناد الاجتماعي.

وعند إجراء المقارنة بين مستويات المساندة الأكاديمية لدى أفراد العينة تبعا لمتغير التخصص، بينت النتائج في مستوى المساندة الأكاديمية لمصلحة الطالبات في التخصص الأدبي. وربما كان السبب وراء هذا الاختلاف يعود إلى أن طبيعة الدراسات الأدبية تنمي العلاقات الإنسانية والتي يحصل من خلالها الفرد إلى إسناد أكثر مقارنة بالطالبات في التخصص العلمي ممن يشغلون بالتعامل مع الأجهزة والتقنيات أكثر.

أما في ما يتعلق بمستوى المتغير الثاني في البحث والمتمثل في الضغوط النفسية فقد أشارت النتائج إلى أن هناك مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى أفراد العينة، ويمكننا أن نفسر هذه النتيجة بأن السبب في ذلك يعود إلى ما تتصف به هذه المرحلة العمرية من إعتداد بالذات وقدرة على مواجهة الضغوط لاسيما أن الدراسات السابقة أشارت إلى وجود علاقة بين تحمل الضغوط والثقة بالنفس وتختلف نتيجة البحث هذه مع ما توصلت إليه دراسة (الأميري، 1998؛ الربيعي، 2001) اللتان أشارتا إلى وجود مستوى عالي من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

وبينت النتائج المعروضة والمتعلقة بالفروض في مستويات الضغوط النفسية تبعا لمتغير التخصص الدراسي فقد أظهرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائيا بين متوسط التخصصات العلمية ومتوسط التخصصات الأدبية في الضغوط النفسية وتختلف هذه النتيجة مع دراسة(الربيعي، 2001) في حين تنسجم هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراستا(النيال وعبد الله، 1997؛ والأميري، 1998) اللتان أشارتا إلى عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تبعا للتخصص الدراسي.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجهات نظر مفردات العينة حول العديد من المشكلات التي تواجههم، والتي لم تأت– بطبيعة الحال– على مستوى واحد من حيث: حجمها، ودرجة وجودها، والجهات التي تسببت فيها، كما كشفت النتائج عما تنتظره الطالبة من مرشدتها الأكاديمية من دور تقوم به، وانتهى البحث إلى تقديم بعض التوصيات التي تساعد في إنجاح الإرشاد الأكاديمي حتى لا يكون سبباً في تعثر أكاديمي للدارسات في هذه الجامعة.

التوصيـــــــات:

يُعد الإرشاد الأكاديمي أحد المحاور الهامة في العملية التعليمية التي تؤثر إيجاباً في نمو الطالب ة معرفياً وأكاديمياً ومهنياً، وتحتاج الطالبة الجامعية في ظل متغيرات البيئة الجامعية إلى توافر خدمات التوجيه والإرشاد التي تساعده ا على استمرارية حياته ا الجامعية بسلاسة، وتزويده ا بالمعلومات والمهارات التي تمكنه ا من تحسين تحصيله ا العلمي. وأن تُسهم الدراسة في تطوير برامج الإرشاد الأكاديمي في الجامعة من خلال ما ستقدمه من توصيات ، من أجل تعزيز المستوى المرتفع للتوافق النفسي، وكنوع من التطوير في الخدمات النفسية المقدمة للفتاة الجامعية نوصي بالآتي:

١ -تطوير مستوى الخدمات النفسية، وتوفير عيادة نفسية، وأخصائيات نفسيات، واجتماعيات مؤهلات لمساعدة الطالبات على تحقيق أعلى قدر من التوافق النفسي للفتيات الجامعيات.

٢ -الاهتمام بالمحاضرات والندوات التي تتناول الاضطرابات النفسية والانفعالية في المراحل العمرية المختلفة، وكذلك الاهتمام ببرامج التوعية الوقائية للفتيات الجامعيات، المستمدة من الثقافة الدينية الإسلامية التي يتمتع بها المجتمع السعودي، التي تشيع في نفوسهن التفاؤل والأمل، وتساعدهن على مقاومة الإحباط الذي قد يصادفهن.

٣ -إعداد برامج متطورة لدعم التوافق النفسي والاجتماعي للفتاة الجامعية، ومساعدتها وتدريبها على خطوات ومهارات ضبط النفس والتحكم في الانفعالات.

٤ -تقديم ورش عمل للطالبات تتضمن تعريفهن بمفهوم الإرشاد الأكاديمي والخدمات التي يقدمها، وكيفية الاستفادة منها وأهميتها في تذليل العوائق، وتحسين تحصيلهم المعرفي والعلمي.

٥ -ضرورة (قياس) فاعلية أداء موظفي التوجيه والإرشاد بشكل دوري (فصلي)، عن طريق استطلاع آراء الطالبات وإجراء بحوث دورية حول واقع حجم المعلومات والمساعدة المقدمة لهم، و تحديد الحاجات الإرشادية الأكثر إلحاح، حيث يساعد جمع المعلومات والبيانات في تقويم معايير أداء المرشده، والاستفادة منها في بناء نموذج إرشادي فعل. .

٦ -عمل دورات لموظفي مكاتب التوجيه والإرشاد حول «طريقه التعامل مع الطلبة.

٧ -عمل دورات مكثفة وإلزامية لموظفات مكاتب التوجيه والإرشاد لتزويدهم بأحدث المعلومات واللوائح التي تخص الطالبة.

٨ -ضرورة إعداد وتهيئة أعضاء هيئة التدريس الجدد للعملية الإرشادية، عن طريق إقامة ورش عمل تعريفية وتدريبية لهم حول الإرشاد الأكاديمي بالجامعة (واقعه، ورسالته، وأهميته، وكيفية تفعيل دوره) ، بالإضافة إلى المهارات الإرشادية ليتمكنوا من الإجابة على استفسارات الطالبات وأفادتهم عند الجامعة.

٩ -تقوية حلقات الاتصال بين مكاتب التوجيه وأعضاء هيئة التدريس وذلك لضمان سير العملية الإرشادية بشكل صحيح وتام.

١٠ -ضرورة إعداد مكتب التوجيه برامج زمنية للتخرج عبر نموذج يعالج وضعية كل طالبة على حدة.

١١ -عقد الاجتماعات الدورية في نهاية كل فصل دراسي بين وحدة الإرشاد الأكاديمي في كل كلية، والطالبات لمناقشة المشاكل التي واجهتهم بسبب الإرشاد وحصرها ورفع اقتراحات إلى الجهات المختصة حتى لا يتكرر حدوث مثل تلك المشاكل.

المقترحات (البحوث المستقبلية):

من خلال ما أسفر عنه ال بحث الحالي من نتائج، واستكمالا لهذ ا البحث، تقدم الباحثة بعضا من المقترحات العلمية، وتأمل أن تكون انطلاقة لبداية جهد بحثي منظم في مجال البحوث التي تتناول مشكلات الفتاة الجامعية من مختلف الجوانب، وتقترح الباحثة ما يلي:

١ -إجراء دراسات مماثلة لمعرفة مدى التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية التي لم يتم تناولها في الدراسة الحالية.

٢ -دراسة أثر البعد الديني على التوافق النفسي، وخفض الاضطرابات النفسية لدى الفتاة الجامعية.

٣ -تصميم العديد من المقاييس النفسية التي يمكن من خلالها الكشف المبكر عن طبيعة الاضطرابات النفسية، التي قد تتعرض لها الفتيات الجامعيات ومن في حكمهن.

٤ -لاقة القلق ومفهوم الذات لدى طلبة الجامعة بالمساندة الأكاديمية.

٥ -دور المساندة الأكاديمية في الصحة النفسية والإنجاز لدى طلبة الجامعة.

٦ -دراسات لمعرفة أثر البرامج الإرشادية النفسية في تحسين التوافق النفسي لدى الطالبات.

٧ -دراسات مقارنة بين المتوافقات وغير المتوافقات، في جوانب الشخصية والاضطرابات النفسية.

٨ -القيام بدراسة مماثلة للدراسة الحالية لدى الطلبة الجامعيين الذكور ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية.

قائمة المراجـــع

أولاً: المراجع العربية:

القرآن الكريم، مصحف المدينة، مطابع الملك فهد.

أسماء، إبراهيم (2001).**المساندة الاجتماعية التقليدية وغير التقليدية في حالات الثكل**. دراسة ميدانية، المؤتمر السنوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي. القاهرة، جامعة عين شمس. 13 – 35.

الإمارة، أسعد شريف مجدي(2006). **علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة**. كلية التربية، الجامعة المستنصرية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة.

بادياب، نوره عبد الله؛ أمين، خديجة محمد؛ قشقري، سارة عبد الرحيم (2006م). **ضبط قواعد الإرشاد الأكاديمي ضرورة لجودة التعليم الجامعي**. (ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العربي الأول لجودة الجامعات) الشارقة: جامعة الشارقة.

بطرس، حافظ بطرس(2008). **التكيف والصحة للطفل**. عمان– الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الطبعة الأولى.

البيبي، منال وجبران(2008). **الضغوط النفسية الشائعة لدى طلبة الجامعة**. 7 أكتوبر. مقال.

الجلبي ، سوسن شاكر (2005). **أساسيات بناء الاختبار والمقاييس النفسية والتربوية** . دمشق، سوريا، مؤسسة علاء الدين للطباعة والنشر، ط1.

الجنابي ، صاحب عبد مرزوك (1998). **المسؤولية الاجتماعية وعلاقتهـــــــا بفاعلية المرشـد التربوي**. أطروحة دكتوراه، كلية التربية \ ابن رشيد، جامعة بغداد.

الجنابي ، صاحب عبد المرزوك (2008). **المسؤولية الاجتماعية وعلاقتهـــــــا بفاعلية المرشـد التربوي**، عمان– الأردن، دار الضياء، للنشر والتوزيع، ط1.

الحريري، رافدة (2011م). **الإرشاد التربوي في المؤسسات التعليمية**. عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1.

حسين، طه عبد العظيم؛ وحسين سلامة عبد العظيم (2006). **إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**. دار الفكر للنشر والتوزيع (سلسلة الإدارة التربوية الحديثة)، الطبعة الأولى.

الخالدي، عطا الله فؤاد؛ العلمي، دلال سعد الدين(2008). **الإرشاد المدرسي والجامعي النظرية والتطبيق**، عمان، دار صفاء.

الدليمي، إحسان عليوي ناصر؛ المهداوي، عدنان محمود (2005).**القياس والتقويم في العملية التعليمية**، مكتب احمد الدباغ للطباعة ، بغداد، ط2.

الرشيدي، هارون (1999). **الضغوط النفسية طبيعتها _ نظرياتها _ برنامج لمساعدة الذات في علاجها**. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

رضوان، سامر جميل (2007). **الصحة النفسية** . عمان – الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط2.

الزراد، فيصل(2000). **الأمراض النفسية _الجسدية: أمراض العصر**. بيروت: دار النفائس، ط1.

زهران، حامد عبد السلام (1987). **الصحة النفسية والعلاج النفسي**. القاهرة، عالم الكتب للطباعة، ط1.

سلطان، ابتسام محمود محمد(2009). **المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة**. عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1.

السيد ، فؤاد البهي(2006). **علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري** . دار الفكر العربي القاهرة، ط16.

شلتز، دوان(1983). **نظريات الشخصية**. ترجمة احمد دلي الكربولي؛ وعبد الرحمن القيسي، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.

شويخ، هناء أحمد(2007). **أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية (مع تطبيقات على حالات أورام المثانة السرطانية)**. سلسلة علم النفس الإكلينيكي المعاصر،القاهرة، إيتراك للنشر والتوزيع، ط1.

الشوربجي،إبراهيم ؛الحربي، نايف(2011). نمذجة العلاقات السببية بين مساندة عضو هيئة التدريس لأسئلة الطلاب وسمات الشخصية والمشاركة في المحاضرة. مجلة علمية محكمة "دراسات تربوية ونفسية"، **مجلة كلية التربية بالزقازيق. العدد(72)**.

الطريري، عبد الرحمن(1994). **الضغط النفسي ، مفهومه ، تشخيصه، وطرق علاجه ومقاومته**، بيروت، ط1.

العاني، نزار محمد سعيد (1989). **أضواء على الشخصية الإنسانية**، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد، ط1.

عبد المعطي، حسن مصطفى(2006). **ضغوط الحياة: وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية** (6)،القاهرة، مكتبة زهراء الشرق، ط1.

عبد المنعم، آمال محمود(2006). **الإرشاد النفسي الأسري: مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقلياً**، مصر، مكتبة زهراء الشرق، ط1.

عثمان، فاروق السيد(2001). **القلق وإدارة الضغوط النفسية**. القاهرة، دار الفكر العربي للطبع والنشر، ط1.

علي، علي(2000). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتهما بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية. **مجلة علم النفس. العدد (53)**. السنة (14). القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب. 6-22.

علي، عسكر (1998). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**. الكويت، القاهرة، الجزائ، دار الكتاب الحديث.

عمر، السيد أحم(2004). **مشكلات الإرشاد الأكاديمي دراسة استطلاعية لآراء عينة من طالبات جامعة الشارقة**. كلية الاتصال.

عودة، احمد سليمان(1998). **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**. الدار العلمية، عمان- الأردن، ط1.

عوض، رئيفة رجب(2001).**ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة، التشخيص والعلاج.** مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

كنساوي، محمود محمد عبدالله(2001).توجيه البحث العلمي في الدراسات العليا في الجامعات السعودية، لتلبية متطلبات التنمية الاقتصادية والاجتماعية(الواقع- توجهات مستقبلية) **ندوة الدراسات العليا،جامعة الملك عبد العزيز**، جده.

متولي، عباس(2000).الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. **المجلة المصرية للدراسات النفسية. المجلد (10). العدد (26)**. القاهرة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية. 117_160.

محمد، الشناوي؛ ومحمد، عبد الرحمن (1994).**المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية**. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية. ط1.

محمد، عبد الرحمن (1999) **علم الاضطرابات النفسية والعقلية** . الكتاب(1).الجزء (2). القاهرة، دار قباء.

محمود، عبد الله جاد(2006).**السلوك التوكيدى كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسيـــــــــــــة بكل من الاكتئاب والعدوان**. جامعة المنصورة، مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة.

مريزيق، هشام يعقوب؛ الفقيه، فاطمة حسين(2008).**قضايا معاصرة في التعلـــــــــــيم العالـــــــــــي،التعليم المفتوح، التمويل، البحث العلمي، الإرشاد**.عمان، دار الراية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.

المشعان، عويد(1998). مصادر الضغوط في العمل _ دراسة مقارنة بين الموظفــين الكويتيين في القطاع الحكومي.**المجلة المصرية للدراسات النفسية. المجلد(8). العدد (21)**.القاهرة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية.110 – 142.

المشعان، عويد سلطان(2004).**الضغوط النفسية النماذج التطبيقية ومهارات المواجهة من اجل النجاح**. الكويت، مكتبة دار العروبة للنشر.

ملحم، سامي محمد.(2002). **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**. عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Astin , A.(1985) **Achieving Educational Excellence A critical Assessment of priorities and practices in Higher Education** , san Francisco : Jossey – Bass.

- Astin , A Oesguera . L. (2002) **Degree Attainment Rates at American colleges and universities** , Los Angeles , Higher Education Research institute .

Bandura, A.(1977). **Self - efficacy : Toward an unifying theory of behavioral change**. Psychological Review,84, p.191-215.

Barker, R. (1991). **The social work dictionary**. Second Edition Washington, DC: National Association of social workers.

Burton, R. Clark and Guy r. Neave. (1992) **the Encyclopedia of Higher education Vol.(1-4).**Pergamon press.

Buunk et al (1990) upward and downward comparisons : either direction has its ups and down. **Journal of personality and social psychology. Vol (59)** pp 1238_1249.

Cannon, W.B.(1932). **The wisdom of the body.** New York, NY: Norton .

Rudolph M&Charles H (1991). life stressors , personal and social resources . And depression : a 4years structural model. **Journal of abnormal psychology . Vol (100)**. No (1) pp 31_38

Cohen et al (1990) **the role of coping in support provision : the self dilemma of victims of life crises** . In : i.g. Sarason et al presentational support :an interact ional view . New York . Wiley pp 397_ social (Eds) 426 .

Cohen , L. & A1 . (2003) **: A guide to teaching practice** , new Fetlance , London,P.334.

Cronbach,R , (1951) **: coefficient " Alpha and psychological testing ,** 3rd edition , Harper and Row polisher , New York , P . 298.

Freud, S. (1949). **An outline of Psychoanalysis**. New York, Norton.

Gentry J & Goodwin C. (1995) **social support for decision making during grief due to death American behavioral scientist** . **Vol (38)** pp 553_563 .

. Geraldine D. (1991) social factors and psychopathology : **stress** &James C. Social . Support . And coping processes . **Annual review** psychology . . **Vol (42)** pp 401_425

Hobfoll, S.E. Freedy, J.R. et al., (1996). **Coping reactions to extreme stress**: The roles of resource Loss and resource availability. In M.

Hobfoll, S.E. (1989). **Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress**. American Psychologist, 44: p.513- 524.

Hobfoll, S.E. & Lieberman. J.R. (1987).**Personality and social resources in immediate and Continued stress- resistance among women.** Journal of personality and Social Psychology 52:p.18-26.

Holmes, T,H. & Rahe, R.H. (1967). **The social readjustment rating scale.** Journal of Psychosomatic Medicine,40: p.210- 215.

Hoorens V. (1992). social support and stress : the roal of social &Buunk B. comparison and social exchange processes **.** **British journal of clinical psychology . vol (31)** pp 445 _457. .

Geraldine D&James C . (1991). Social factors psychopathology : stress, Social, Support And coping processes. **Annual review psychology . Vol (42)** pp 401_425.

Karen R. (1987) **social support versus companionship : effect on life stress. Loneliness. And evaluations by others. vol (52)**. No (6) pp 1132_1147

Lazarus, R.S. (1966). **Psychological stress and the Coping process.** New York: McGraw- Hill.

Leavy L.(1983) social support and psychological disorder . **A review journal of community psychology. Vol** (11)pp3_21.

Lepore S. (1994). **social support encyclopedia of human behavior. Vol. (4)**, pp: 247_251.

- Nugent , Frank , A (2000) **introduction to the profession of counseling,** 3rd ,ed. Ohio : Merrill an imprint of prentice hall.

Oppenheim , A , N (1978) **:" Questionnaire design and attitude measurement** ", Helemann co . London ,P . 136.

Rita, A. (2001). **Stress in life and at work**. Response Books A division of Sage Publications, London.

Rosenthal , et al . (2000). **Key issues for counseling in Action** . London : sage.

Seers et al (1983) the interaction of job stress and social support . Academy of 284._ **management Journal . Vol** (26) pp 273

Seligman, M.E.,(1975). **HELPLESSNESS: on Depression Development and Death .** San Francisco: W.H. Freeman and Company.

Stroebe et al (1996) .Hearts or broken bonds,love and historical perspective. **American Psychologist. Vol (47)** No.(10) pp 1205 – 1212

Yousef, G.S. (2005). **Stress Management,** Cairo: Cairo university ‘for Advancement of PSCU) (Center

Zeidner & N.S Endler (Eds), (1996**). Handbook of Coping: Theory, Research, Applications**. p. 322-349 New York: Wiley

الملاحـــــق:

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الطالبة   وفقك الله

السلام عليكم و رحمة الله وبركاته   وبعد:

أسأل الله لك التوفيق في دراستك الجامعية والسداد، وأن يبارك في جهدك ووقتك.

وأفيدك بأنني أقوم بدراسة علميَّة تدور حول :(**المساندة الأكاديمية وأثرها على الضغوط النفسية لدي طالبات جامعة طيبة)**. ونظراً لأهميَّة دورك في الجامعة، فقد رأيت أهميَّة مشاركتك في هذه الدراسة.

لذا آمل منك التكرُّم بتعبئة بيانات هذه الاستبانة، والإجابة عن جميع فقراتها، وذلك بوضع علامة (✓) في الخانة التي تعبُّر عن وجهةِ نظرك حول كلِّ فقرة من فقرات الاستبانة. علماً بأنَّ المعلومات ستستخدم فقط لأغراض البحث العلمي.

أسأل الله العلي القدير أن يجعل كل ما تبذلينه في ميزان أعمالك؛ وتقبلي مني جزيل الشكر وعظيم الامتنان لحسن تعاونك وصدق استجابتك.

الباحثة

القسم الأول: بيانات شخصية:

يرجى وضع علامة (✓) أمام المربع المناسب لاختيارك:

١. الحالة الاجتماعية :

أ – متزوجة ( )

ب –عزباء ( )

٢. نوع الكلية:

أ- كلية علمية ( )

ب- كلية أدبية ( )

٣. السنة الدراسية:

أ – سنة أولى ( )

ب – سنة ثانية ( )

ت – سنة ثالثة ( )

ث – سنة رابعة ( )

هل تدركي أن المرشدة الأكاديمية تساعدك؟

- ☐ **نعم**
- ☐ **لا**

القسم الاول: فقرات الاستبانه للمساندة الاكاديمية

الرقم	العبـــــــــــــارة	أوافق	أوافق لحد ما	لا أوافق
أولاً	**المحور الأول : المساندة بالمعلومات**			
1	وجود شبكة إلكترونية للحصول على المعلومات المختلفة.			
2	وجود مدربين في الجامعة من اجل الحصول على ما احتاج من معلومات لعمل البحوث والدراسات الهامة في حقل تخصصي.			
3	أشعر بالرضا لأني أستطيع اتخاذ قرارات مهنية صحيحة بسبب المعلومات الدقيقة التي توفرها الجامعة.			
4	أمضي وقتاً كبيراً في مكتبة الجامعة دون الحصول على الفائدة المرجوة.			
5	أشعر بقصور من الجامعة في مساندتها الأكاديمية من حيث توفر الكتب والمراجع الهامة لدراستي.			
6	توفر إدارة الأقسام برنامج جسور للتواصل مع أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.			
ثانياً	**المحور الثاني : المساندة الأدائية**			
1	اشعر بضرورة ربط الجانب الأكاديمي بالجانب الأدائي أثناء الدراسة.			
2	أشعر بضرورة وجود من يساندني أثناء تنفيذ العديد من النشاطات في الجامعة.			
3	أدائي العالي في المقرر يرتبط بالتوجيه والإرشاد من قبل قسمي.			
4	توفر الجامعة الأدوات المهنية التي تتطلبها بعض الهوايات المفضلة.			
5	تقدم الجامعة الدعم المادي الذي أحتاجه عندما أواجه ظروف اقتصادية صعبة.			
ثالثاً	**المحور الثالث : المساندة النفسية**			
1	يتوفر في الجامعة إرشاد نفسي يتناسب واحتياجات الطالبات.			
2	تنفذ المرشدة حوارات حول كيفية تجاوز المشكلات النفسية وتحقيق نجاحات من خلالها.			
3	أشعر بالرضا نتيجة لامتلاك المرشدة الوعي الكافي بقدراتي وميولي النفسية.			
4	أشعر بالرضا عن المساندة الأكاديمية التي أحصل عليها من خلال شبكة الانترنت بمساعدة المرشدة.			
5	تدعمني الجامعة لتحقيق انجازات مهنية إذا أظهرت التفوق في مجال ما.			
رابعاً	المحور الرابع : مجال الإرشاد الأكاديمي			
1	يتم تقديم خدمات الإرشاد الأكاديمي خلال محاضرات مخطط لها مسبقاً.			

الرقم	العبـــــــــــارة	أوافق	أوافق لحد ما	لا أوافق
2	تحرص إدارة الجامعة على تقديم الإرشاد المهني المتخصص والذي يساعد على تحديد الميول المهنية للطالبات.			
3	تنفذ المرشدة بالاشتراك مع الطالبات أبحاثاً لجمع معلومات حول المشكلات الأكاديمية واقتراح حلول مناسبة لها.			
4	يساهم الإرشاد الأكاديمي في الجامعة بزيادة فرص التقدم والتطور الأكاديمي مستقبلاً.			
5	تعمل الجامعة على تشجيع الطالبات لزيادة تحصيلهن الدراسي من خلال عقد المحاضرات الإرشادية.			
6	تنفذ الجامعة جلسات إرشاد وتوجيه أكاديمي جماعي من قبل المرشدة قبل القبول في الجامعة.			

القسم الثاني: فقرات الاستبانه للضغوط النفسية

الرقم	العبـــــــــــــــــــــارة	تنطبق	تنطبق لحد ما	لا تنطبق
أولاً	**المحور الأول : الضغوط الأسرية.**			
1	يحرمني والديّ من التعبير عن رأيي داخل الأسرة بدون مبرر.			
2	هناك كثير من الخلافات بيني وبين أفراد أسرتي.			
3	لا يسمح لي والدي بدعوة زميلاتي لزيارتي في المنزل.			
4	أعاني من عدم تقدير واحترام أفراد أسرتي لي.			
5	أعاني من كثرة أفراد أسرتي.			
6	يميز والدي في معاملته لي مقارنة بأشقائي الذكور.			
7	صغر مساحة منزلي إذ لا يتسع لأفراد أسرتي			
8	يعاملني والدي بعنف مستمر.			
9	لا يتعاون أفراد أسرتي معي.			
10	لا استطيع مناقشة أموري الخاصة مع أي فرد من أفراد أسرتي			
ثانياً	**المحور الثاني: الضغوط المالية.**			
11	أفكر بترك دراستي الجامعية بسبب الضغوط المالية			
12	اشعر بضرورة البحث عن وظيفة أثناء دراستي بالجامعة حتى أتمكن من تلبية متطلباتي الدراسية			
13	أمتنع عن الذهاب للمقصف الجامعي من اجل التوفير المالي			
14	أتغيب عن الذهاب إلى الجامعة بشكل يومي بسبب ارتفاع تكلفة المواصلات			
15	ألجأ إلى اقتراض المال من اجل تغطية النفقات الجامعية.			
ثالثاً	**المحور الثالث: الضغوط الدراسية.**			
16	مشكلتي تكمن في عدم قدرتي على شراء المقررات الجامعية			
17	ينتابني شعور أن المواد المقررة لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي الخاصة.			
18	هناك صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية.			
19	يرفض بعض زميلاتي في مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة			
20	يؤثر الواقع الاجتماعي على أدائي التحصيلي ومواظبتي على المحاضرات			
21	أعاني من تتابع المحاضرات في الجدول الدراسي.			

الرقم	العبـــــــــــــــارة	تنطبق	تنطبق لحد ما	لا تنطبق
22	تسبب المقاعد الدراسية لي المتاعب الجسمية والآلام			
23	يصعب الوصول إلى بعض المراجع المقررة.			
24	أعاني من كثرة تشتتي وعدم التركيز في الدراسة.			
25	يضايقني إلحاح أفراد أسرتي وحثهم لي على الدراسة.			
26	يؤثر الصراخ في المنزل على مستواي التحصيلي.			
رابعاً	**المحور الرابع: الضغوط الشخصية .**			
27	أشعر بالخجل عند زيارة أحد زميلاتي لي في المنزل لضيقه.			
28	أشعر بالضيق لعدم قدرة أسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية.			
29	أشعر بأنني أحترق نفسياً.			
30	أشعر بأنني مهمومة.			
31	أشعر بأنّ مشاعري تجرح عند توجيه نقد لي.			
32	أشعر بالخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة.			
33	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي الدراسية			
34	أشعر بعدم قدرتي على التعبير عن رأيي.			
خامساً	**المحور الخامس:الضغوط الاجتماعية .**			
35	امتنع عن مشاركة زميلاتي في الكثير من المناسبات (حفل التخرج مثلاً) بسبب الضغوط من البيئة المحيطة بي.			
36	أشعر بعدم تقدير الآخرين لي لتدني معدلي الجامعي.			
37	أعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقاتي الاجتماعية.			
38	أشعر بأنني مراقبة من قبل الآخرين.			
39	أشعر بأنني غير مرغوبة اجتماعياً.			
40	ينتابني شعور بعدم القدرة على التعامل مع الآخرين.			
41	أعاني من صعوبة التحدث والتواصل البنّاء مع جيراني.			
42	يزعجني عدم توافر التجهيزات وقاعات التدريب في الجامعة.			
43	يضايقني عدم التزام بعض الأساتذة في الجامعة بالأنظمة والقوانين.			

الرقم	العبـــــــــــــــــــــــــــــــارة	تنطبق	تنطبق لحد ما	لا تنطبق
44	يصعب عليّ الاحتفاظ بصديقاتي داخل الحرم الجامعي.			
45	أشعر بنقص الخدمات الجامعية المقدمة لي.			
46	أشعر بوجود تعامل فئوي (طبقية) خاص بين بعض الطالبات والأستاذات في الجامعة.			
47	أشعر بنقص مكانتي واحترام زميلاتي لي في الجامعة			
48	أشعر بالضيق واليأس لعدم اهتمام الجامعة لشكاوى الطالبات.			
49	أعاني من بعض الإجراءات الإدارية المملة أثناء تسجيل المواد في الجامعة.			
50	يضايقني موقع الجامعة الجغرافي مقارنة بمكان سكني.			

Academic support and its impact on the psychological stress of Taibah university students

Abstract

The research aims to identify the role of academic support and its impact on stress among Taibah university students through measuring levels of academic support and measuring psychiatric stress to know relationship between them . and the community of study will be from Taibah university in Almadinah , and the sample reached (300) student in academic year (1433 – 2012) and to achieve the goals of the research the researcher designed two questionnaire , the first on measuring the academic support provided by girl guides , and the second on measuring psychological stress among taibah university students .

To answer the study questions used Pearson's correlation coefficient and T test for two samples .

And the results showed the relation between academic support and psychological stress that there is differences between (literary and scientific) and the different was in favor of literary section.

The results showed the impact of the area of study on stress , The absence of a statistically significant difference Attributed specialization (scientific literature) This is reflected in clear convergence in the values of mathematical circles .

Also The results showed on average between the sample and the theoretical average in the academic support that research sample doesn't find enough academic sport in university .

With regard to the results of the sample mean for psychological stress and theoretical mean , Results of the analysis showed a statistically significant difference between the sample mean of

the psychological pressure and the theoretical average and this mean that research sample doesn't suffer from high psychological stress in the university if compared by the theoretical arithmetic average .

Keywords: Academic support - the psychological stress.